中 国 菜 谱

（北　京）

《中 国 菜 谱》编 写 组

中 国 财 政 经 济 出 版 社

毛主席语录

思想上政治上的路线正确与否是决定一切的。

发展经济，保障供给，是我们的经济工作和财政工作的总方针。

我们必须继承一切优秀的文学艺术遗产，批判地吸收其中一切有益的东西

全心全意地为人民服务

前　言

我国的烹饪技术，历史悠久，经验丰富，具有绚丽多采的民族特色，是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。遵照伟大领袖毛主席关于**“我们必须继承一切优秀的文学艺术遗产，批判地吸收其中一切有益的东西”**的教导，我们邀请各地有实际操作经验的厨师和专业人员，集体编写了这套《中国菜谱》，按地区分册陆续出版，主要供饮食行业职工、烹饪技术学校师生以及其他有关方面同志参考。

当前，一个群众性的学习马克思主义关于无产阶级专政理论的运动，正在全国深入发展。饮食行业的广大职工，要认真学习毛主席关于理论问题的重要指示，认真学习马克思、恩格斯、列宁关于无产阶级专政的理论，以党的基本路线为纲，批判修正主义路线，批判资本主义倾向，批判资产阶级法权思想，不断提高阶级斗争、路线斗争和在无产阶级专政下继续革命的觉悟。要在马列主义、毛泽东思想的指引下，批判地吸收祖国烹饪技术中有益的东西，总结经验，继续

革新，不断前进，努力提高服务质量和业务水平，更好地为工农业生产服务，为人民生活服务，为巩固无产阶级专政服务。

本书整理的菜肴烹饪技术，都是各地搜集推荐的。其中既有深受广大群众喜爱的传统菜，也有无产阶级文化大革命和批林批孔运动中涌现出来的创新菜。对于某些华而不实的菜肴，已予以淘汰；对于某些带有封、资、修色彩的菜名，都进行了改革；对于用料、制法和特点基本相同的菜品，一般不重复编入。

本辑是邀请北京市饮食行业部分厨师和专业人员，采取老中青三结合的方法整理编写的。

由于我们的水平有限，希望读者对书中的缺点错误给予批评指正。

《中国菜谱》编写组

一九七五年七月

烤鸭、片烤鸭



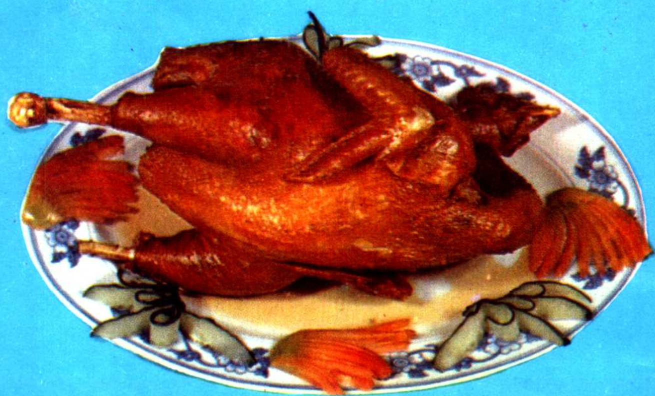


涮　羊　肉

氽银耳鸭舌

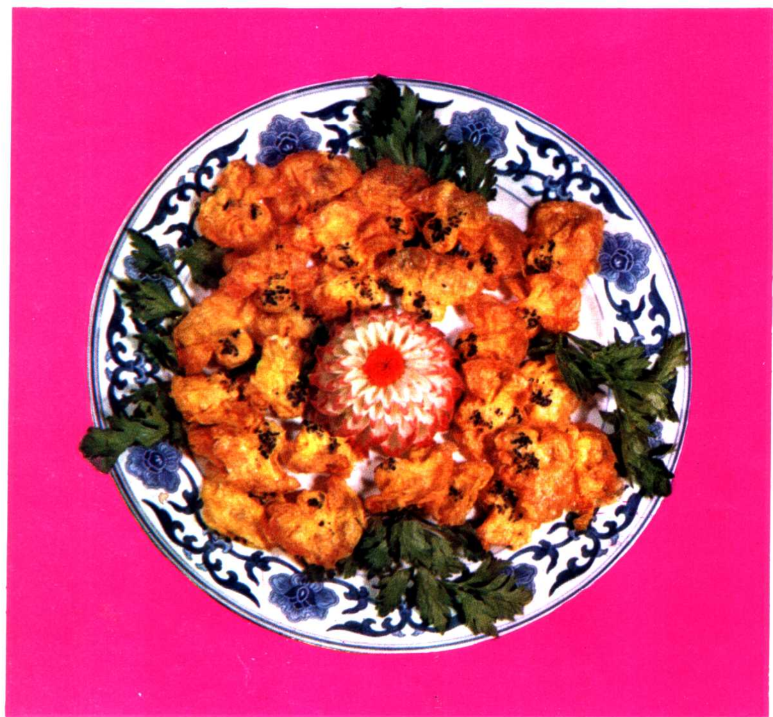


香酥油鸡





瓤 牛 尾



荷包里脊

醋 椒 鱼

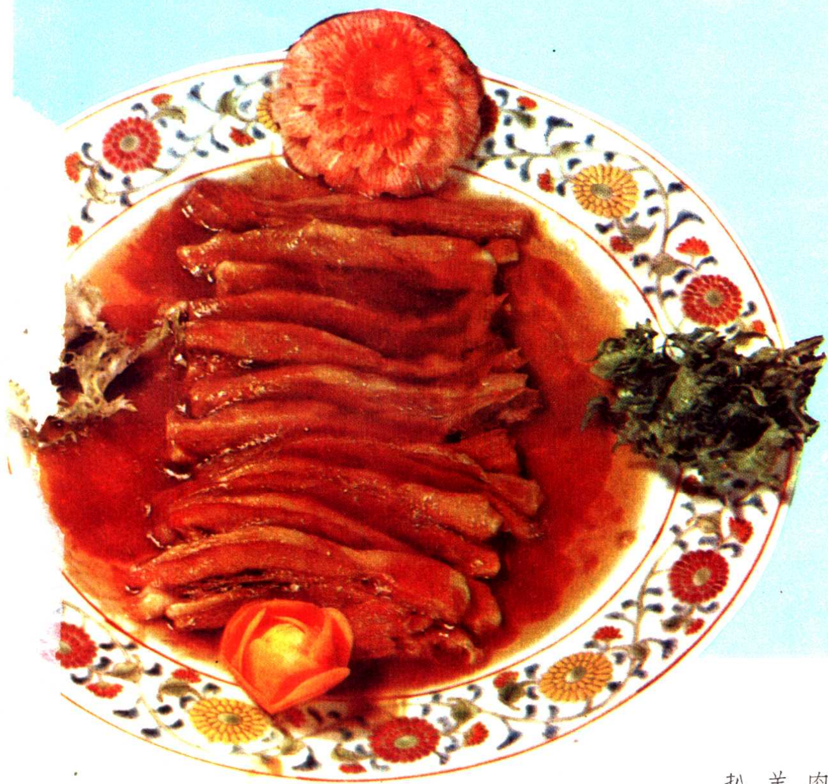




蜜 汁 樱 桃 肉

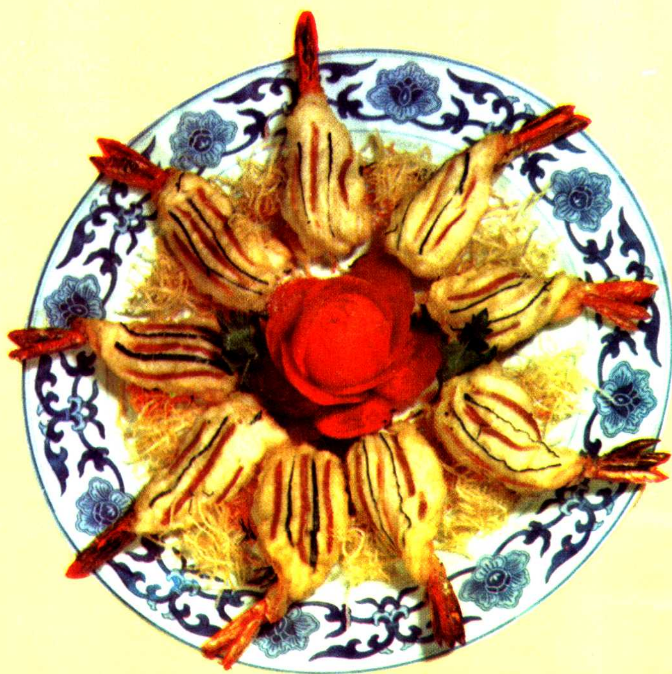


干 烧 冬 笋



扒 羊 肉 条

琵琶大虾





钳 子 米 芹 菜

炸羊尾





锅煽豆腐

目　　录

概述……………………………………………………（1）

肉 菜 类

一、白肉片……………………………………………（4）
二、虎皮肉……………………………………………（5）
三、干扣肉……………………………………………（6）
四、晾肉………………………………………………（8）
五、筒子肉……………………………………………（9）
六、过油肉……………………………………………（10）
七、糟肉………………………………………………（12）
八、马莲肉……………………………………………（13）
九、杏核肉……………………………………………（14）
十、松子扒肉…………………………………………（15）
十一、红糟肉方………………………………………（17）
十二、生扒肉方………………………………………（18）
十三、焖肘……………………………………………（20）
十四、凉冻绿豆肘……………………………………（20）
十五、酱爆肉条………………………………………（21）

十六、荷包里脊……………………………… (23)
十七、芫爆里脊……………………………… (24)
十八、番茄腰柳……………………………… (26)
十九、炸卷肉………………………………… (27)
二〇、锅烧小蹄膀…………………………… (29)
二一、锅塌三夹火腿………………………… (30)
二二、炒肉末………………………………… (32)
二三、炸鹿尾………………………………… (33)
二四、香菇肉饼……………………………… (35)
二五、沙锅下水……………………………… (36)
二六、汤泡肚尖……………………………… (39)
二七、肝糕汤………………………………… (40)
二八、炸卷肝………………………………… (41)
二九、麻酱腰片……………………………… (42)
三〇、酸辣腰卷……………………………… (44)
三一、血肠…………………………………… (45)
三二、煨牛肉………………………………… (46)
三三、干煸牛肉丝…………………………… (48)
三四、炸卷果………………………………… (49)
三五、爆牛肉………………………………… (50)
三六、瓤牛尾………………………………… (51)
三七、炒芙蓉肚……………………………… (53)
三八、涮羊肉………………………………… (54)
三九、烤肉…………………………………… (57)
四〇、烤羊肉串……………………………… (58)

四一、烧羊肉……………………………… (59)
四二、焖羊肉……………………………… (62)
四三、糊羊肉……………………………… (63)
四四、手抓羊肉…………………………… (64)
四五、锅烧羊肉…………………………… (66)
四六、生扒羊肉…………………………… (67)
四七、扒羊肉条…………………………… (68)
四八、焦熘肉片…………………………… (69)
四九、醋熘肉片…………………………… (70)
五〇、它似蜜……………………………… (71)
五一、炮煳………………………………… (72)
五二、油爆肚仁…………………………… (73)
五三、羊肝排岔…………………………… (75)
五四、沙锅散丹…………………………… (76)
五五、沙锅羊头…………………………… (77)
五六、羊蹄哈尔巴………………………… (78)
五七、五滋汤……………………………… (80)
五八、鸡米鹿筋…………………………… (81)
五九、清炒驼峰丝………………………… (83)

水 产 菜 类

六〇、醋椒鱼……………………………… (85)
六一、干煎鱼……………………………… (86)
六二、酱汁活鱼…………………………… (87)

六三、红蒸鱼……………………………………(88)
六四、松鼠黄鱼……………………………………(89)
六五、干烧鲫鱼……………………………………(91)
六六、豆瓣鲜鱼……………………………………(92)
六七、酥小鲫鱼……………………………………(94)
六八、锅煽桂鱼……………………………………(95)
六九、炸瓜枣……………………………………(96)
七〇、煎糟鱼……………………………………(97)
七一、鸡汤鱼卷……………………………………(99)
七二、火腿鱼……………………………………(101)
七三、糟熘鱼片……………………………………(102)
七四、抓炒鱼片……………………………………(103)
七五、白爆鱼丁……………………………………(105)
七六、软熘鱼扇……………………………………(106)
七七、粉皮辣鱼……………………………………(107)
七八、锅贴鱼……………………………………(108)
七九、番茄鱼腐……………………………………(110)
八〇、独鱼腐……………………………………(111)
八一、清蒸甲鱼……………………………………(113)
八二、烧裙爪……………………………………(114)
八三、干煸鳝鱼丝……………………………………(116)
八四、红煨鳝段……………………………………(117)
八五、炒鳝糊……………………………………(118)
八六、烩乌鱼蛋……………………………………(120)
八七、清蒸瓤馅银鱼……………………………………(121)

八八、雪花鱿鱼……………………………(122)
八九、荔枝鱿鱼……………………………(124)
九〇、蛤蟆鲍鱼……………………………(126)
九一、沙锅鱼翅……………………………(128)
九二、鸡茸鱼翅……………………………(130)
九三、扒海羊………………………………(132)
九四、海红鱼唇……………………………(134)
九五、荷花鱼肚……………………………(136)
九六、葱烧海参……………………………(137)
九七、奶汤海参……………………………(139)
九八、绣球干贝……………………………(141)
九九、清蒸蟹钳……………………………(142)
一〇〇、白扒蟹油…………………………(144)
一〇一、芙蓉蟹黄…………………………(145)
一〇二、琵琶大虾…………………………(147)
一〇三、油焖大虾…………………………(148)
一〇四、鱼香虾段…………………………(150)
一〇五、桃花泛……………………………(151)
一〇六、茉莉虾仁…………………………(153)
一〇七、汆鸡茸虾球………………………(154)
一〇八、水晶虾饼…………………………(155)

禽 蛋 菜 类

一〇九、烤鸭………………………………(157)

一一〇、叉烧鸭…………………………………(164)
一一一、锅烧鸭…………………………………(165)
一一二、柴把鸭…………………………………(166)
一一三、冬虫扒鸭………………………………(168)
一一四、荷叶米粉鸭……………………………(169)
一一五、水晶鸭…………………………………(171)
一一六、酥炸鸭卷………………………………(172)
一一七、干烧鸭脯………………………………(173)
一一八、油爆鸭丁………………………………(174)
一一九、糟鸭片…………………………………(176)
一二〇、烩鸭四宝………………………………(176)
一二一、炒全鸭…………………………………(178)
一二二、糟熘鸭三白……………………………(180)
一二三、金鱼鸭掌………………………………(181)
一二四、拌鸭掌…………………………………(183)
一二五、酱鸭膀…………………………………(184)
一二六、三鲜瓤鸭膀……………………………(185)
一二七、葱爆鸭心………………………………(186)
一二八、鸭心卷…………………………………(187)
一二九、炸鸭胗肝………………………………(189)
一三〇、炒鸭肠…………………………………(190)
一三一、卤鸭胗…………………………………(191)
一三二、松子全鸡………………………………(193)
一三三、两味灯笼鸡……………………………(195)
一三四、香酥油鸡………………………………(197)

一三五、酒香鸡……………………………(198)
一三六、蛤蟆鸡……………………………(199)
一三七、汽锅鸡……………………………(201)
一三八、八宝鸡……………………………(203)
一三九、陈皮鸡……………………………(205)
一四〇、炸鸡酥络…………………………(206)
一四一、葱黄鸡……………………………(207)
一四二、菜包鸡……………………………(209)
一四三、白露鸡……………………………(210)
一四四、酱爆鸡丁…………………………(211)
一四五、醋熘鸡丁…………………………(212)
一四六、烩生鸡丝…………………………(214)
一四七、炒生鸡丝掐菜……………………(215)
一四八、熘鸡脯……………………………(216)
一四九、炒鸡脯……………………………(217)
一五〇、炸鸡肉串…………………………(219)
一五一、炸鸡卷……………………………(220)

甜 菜 类

一五二、冰糖肉……………………………(222)
一五三、夹沙肉……………………………(223)
一五四、蜜汁素樱桃肉……………………(224)
一五五、炸羊尾……………………………(226)
一五六、芝麻丸子…………………………(226)

一五七、荸荠糕……………………………(227)
一五八、玫瑰荸荠饼…………………………(228)
一五九、桔羹湘莲……………………………(229)
一六〇、核桃酪………………………………(231)
一六一、炒核桃泥……………………………(231)
一六二、桂香芋乳……………………………(233)
一六三、薄荷鲜桃……………………………(234)
一六四、炸鲜果卷……………………………(234)
一六五、香蕉锅炸……………………………(236)
一六六、蜜汁葫芦……………………………(237)
一六七、八宝瓤苹果…………………………(238)

素 菜 类

一六八、炒干烂豆腐…………………………(240)
一六九、瓤豆腐………………………………(241)
一七〇、干烧冬笋……………………………(243)
一七一、奶油扒白蘑…………………………(244)
一七二、瓤羊肚菌……………………………(245)
一七三、扒松子卷……………………………(246)
一七四、红烧小包……………………………(248)
一七五、纸包三鲜……………………………(250)
一七六、腐乳扣肉……………………………(252)
一七七、荷叶肉………………………………(253)
一七八、南煎丸子……………………………(254)

一七九、糖醋排骨……………………………(256)
一八〇、软炸腰花……………………………(257)
一八一、焦熘肥肠……………………………(258)
一八二、三夹火腿……………………………(260)
一八三、干炸黄鱼……………………………(262)
一八四、雪包银鱼……………………………(264)
一八五、炒鳝鱼丝……………………………(265)
一八六、鱼丸汤………………………………(266)
一八七、芙蓉鸡片……………………………(267)
一八八、两做大虾……………………………(268)
一八九、香辣鸡丁……………………………(272)
一九〇、熘鸡肝卷……………………………(273)
一九一、八宝整鸭……………………………(275)
一九二、红扒整鸡……………………………(277)
一九三、鸳鸯两合……………………………(280)
一九四、桂花干贝……………………………(282)

其 他 菜 类

一九五、炒豆腐脑……………………………(284)
一九六、锅塌豆腐……………………………(285)
一九七、朱砂豆腐……………………………(286)
一九八、家常豆腐……………………………(287)
一九九、豆腐饺………………………………(288)
二〇〇、炒格炸………………………………(290)

二〇一、炒黄瓜酱……………………………(291)
二〇二、钳子米芹菜…………………………(292)
二〇三、奶汤干丝……………………………(293)
二〇四、翡翠羹………………………………(294)
二〇五、五末羹………………………………(295)
二〇六、干煸鲜蘑……………………………(297)
二〇七、鸡粥鲜桃仁…………………………(298)
二〇八、油爆双脆……………………………(299)
二〇九、糟熘三白……………………………(301)
二一〇、玉米全烩……………………………(302)
二一一、白扒鸡肚羊…………………………(304)
二一二、清汤白菜……………………………(305)
二一三、瓤竹荪………………………………(307)
二一四、烧香菇托……………………………(308)
二一五、瓤发菜汤……………………………(310)
二一六、莲蓬豌豆……………………………(312)
二一七、清汤燕菜……………………………(313)
二一八、汆银耳鸭舌…………………………(314)
二一九、鸡茸银耳……………………………(316)

概　述

北京是我们伟大社会主义祖国的首都，也是我国历史上著名古都之一。由于它很早就是全国的政治、经济、文化中心，汉、满、蒙、回各族人民大量在此定居。长期以来，这些民族的劳动人民所创造的烹饪技术，在实践中互相交流，互相学习，取长补短，积累了丰富经验，逐渐发展成为主要由本地风味和原山东风味构成的北京菜系。

从本地风味来看，由于满、蒙、回等兄弟民族人民，在历史上“饮食习惯，以羊为主”，因此特别擅长烹制羊肉菜肴。如著名的“全羊席”，用羊身上的各个部位，“或烤或涮、或煮或烹、或煎或炸”，可以做出七、八十种菜肴。其中尤以“烤肉”、“涮羊肉”最受广大劳动人民的欢迎。“烤肉”，相传在北京已有三百多年的历史，原先的制法还比较简单，只是用熟羊肉蘸凉水在炙子上烤，再蘸酱油就蒜瓣吃。约在七十多年前，才改用生羊肉烤制，肉片切得很薄，浸渍各种调料，边烤边吃，滋味更加鲜美，从而成了群众喜爱的一种普通菜品。“涮羊肉”，在北京的历史虽然很长，

但也是近百余年来，由于不断改进制作技术，质量有了显著提高之后，才逐渐为人们所称道。

本地风味中，以猪肉为主料，采用“白煮、烧、燎”的方法烹制出的菜肴，更是独创一格的。“白煮”，是把猪肉放在清水沙锅里，用微火炖煮，使肉的脂肪都溶泄在汤汁里，煮出的肉，软而不腻，烂而不糜。“烧”，是把“白煮”过的猪肉或内脏，炸制成各种菜肴，如“炸鹿尾”、“炸卷肝”、“炸肥肠”等；还可做成各种甜菜，如“木樨枣”、“蜜煎海棠”、“大红杏干”等。“燎”，是把生猪肉用火将皮燎煳，再下锅煮熟，如“煳肘”等，吃起来别有风味。

以“北京填鸭”为原料的“烤鸭”，也是本地传统风味之一。早在十九世纪中叶，北京就有了专营“烤鸭”的饭馆。据当时人记载：“京师美馔，莫妙于鸭，而炙者尤佳”。特别是解放以来，在烤制技术上更有了很大的改进和革新。

多年以来，全国一些主要地方风味就荟萃于北京，对北京菜系的形成，都有过一定影响；其中尤以山东风味的影响最大。在北京的山东风味有两大来源：一是以烹制各种海味见长的福山菜；一是以善用清汤、奶汤烹制菜肴闻名的济南菜。由于山东风味传来北京的时间较长，为了适应北京人的口味和爱好，在使用原料、操作方法和菜肴特点等方面，实际上已发生了很大变化。如“锅爆豆腐”，在山东当地是用

鲜虾仁做馅，放酱油，色泽桔黄；在北京则不放馅，不用酱油，呈蛋黄色。又如“酱爆鸡丁”，在山东是用甜面酱；在北京则用黄酱（亦称“京酱”）。

解放后，特别是无产阶级文化大革命以来，在党的关怀和重视下，为了适应国际交往日益频繁和人民生活水平逐步提高的需要，北京饮食行业的广大职工，批判地继承和发扬祖国的烹饪技术遗产，使北京菜在原有基础上又有了新的提高和发展，并创制了许多受到群众赞赏的新菜品，如“酥炸鸭卷”、“瓤牛尾”、“干烧鸭脯”等等。同时，在制作方法上精益求精，选料广泛，刀法讲究，烹调细致，造型美观，注意营养和卫生，使菜肴更具有新的特色。

在毛主席无产阶级革命路线的指引下，北京饮食行业的广大职工，认真学习无产阶级专政的理论，坚持党的基本路线，坚持正确的政治方向，正在不断改进烹饪技术，提高工艺水平，增加受广大工农兵欢迎的新菜品，为社会主义革命和社会主义建设作出新的贡献。

肉 菜 类

一、白 肉 片

原 料

去骨猪肉（通脊或五花肉）……………………二斤

酱油…………………………………………一两

蒜泥…………………………………………二钱

腌韭菜花……………………………………二钱

酱豆腐汁……………………………………三钱

辣椒油………………………………………五钱

制 法

1．将去骨的猪通脊或五花肉横割成三、四条(每条宽约四寸)，切成六寸长的块，刮洗干净，肉皮朝上放入锅内，倒入清水(水要淹没肉块三寸)，盖上锅盖，在旺火上烧开，再转用微火煮(保持微开状态，中途不能加水)。煮二小时左右后，以筷子一穿即入、拔出时肉无嘬力为合度（肉老皮厚的肉则需煮三小时左右)。肉煮好后，先撇净浮油，再捞出晾凉，撕去肉皮，切成三至四寸长、半分厚的薄片，整齐地码在盘内。

2．把酱油、蒜泥、韭菜花、酱豆腐汁和辣椒油等调料一起（或凭食者喜好选择其中几样）放在小碗内调匀，随同

肉片一起上桌。

特　点

此菜蘸着调料吃(凉吃热吃均可)，肥而不腻，瘦而不柴，肉香烂，味醇厚，最宜就着荷叶饼❶或烧饼食用。

二、虎　皮　肉

原　料

带皮猪五花肉……………………………………一斤
白糖……………………………………………一两半
腌雪里红梗……………………………………五钱
酱油……………………………………………二钱
精盐……………………………………………五分
绍酒……………………………………………二钱
葱………………………………………………二钱
姜………………………………………………二钱
八角（大料）…………………………………一瓣
花生油……………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 选四方形猪五花肉一块，穿在两根铁筷子上，用火将皮燎煳，放在温水中泡软，刷去煳皮和边缘的脏物，用布

❶ 荷叶饼，俗称“片儿饽饽”，用面粉烙制而成，形似荷叶，薄如白纸，适宜卷食白肉、烤鸭肉等菜肴。

擦干水分。然后将肉皮剞❶上一字花刀(即每隔三分距离横着切入一刀，长度与肉块相等，深度与肉皮同厚)，再用清水洗一次。

2. 葱切成寸段。姜拍松。腌雪里红梗掐去根梢，粗的用刀劈开，切成五分长的段，用凉水洗去咸味，再用热油炸焦。

3. 锅内倒入清水(以浸没肉块为度)，用旺火烧开，下入酱油、绍酒、白糖、精盐、葱段、姜块、八角和猪肉（皮朝上)。汤烧开后，撇净浮沫，挪在微火上煨到三成熟时，将肉翻过来再煨；到八成熟（汤剩下五分之一）时，把肉（皮朝下）捞在碗内，汤汁倒在肉上。然后，撒上炸好的雪里红段，上屉用旺火再蒸二十分钟左右。蒸好后，将肉扣在盘内，汤汁滗入炒勺中㸆浓，浇在肉上即成。

特　点

此菜形如虎皮，油亮润泽，质地软烂醇香，咸中带甜。

三、干　扣　肉

原　料

猪五花肉……………………………………………一斤

干虾仁………………………………………………一两

---

❶ 剞(jī音基)，又称"花刀"。就是在原料上切相当深度(约为原料厚度的三分之二）的刀纹，但不将原料切断。可剞成各种形状，如麦穗形、蓑衣形、荔枝形等。目的使成品形象美观，烹制入味；并使原料易熟，保持脆嫩。

葱……………………………………………………一钱

蒜……………………………………………………一钱

姜……………………………………………………五分

绍酒…………………………………………………三钱

蜂蜜…………………………………………………三钱

花生油……………………………………二斤(约耗半两)

制　法

1．选约三寸宽的猪五花肉一块，刮洗干净，在开水锅中煮到八成熟捞出，趁热在皮上抹上一层蜂蜜晾干。

2．将干虾仁砸成碎末。葱切成寸段。姜去皮，切成一分厚的片。

3．花生油倒入炒勺内，在旺火上烧到八成热，放入抹好蜂蜜的猪肉(皮朝下)，炸成金黄色，捞在开水中泡软，晾凉。再把肉(皮朝下)放在砧板(即案板或木墩)上，先从中间竖剞一刀，再横着每隔五分宽剞一刀，都切到肉皮处为止。将肉翻过来，按上面的尺寸对准下面的刀口，用刀尖在肉皮上轻轻划成虚线，并将两端的肉切下。

4．把猪肉（皮朝下）摆在大碗中，将两端切下的两块肉分别摆在整块肉的两侧。然后，把虾仁末填入肉缝中，再放上葱段、姜片、蒜瓣、绍酒，上屉蒸烂(越烂越好)，拣去葱、姜、蒜，将肉扣入盘中即成。

特　点

此菜色泽金红油亮，肉断皮连，软烂滑润。吃起来肉含虾味，虾有肉香，鲜醇不腻。

四、晾　肉

原　料

瘦猪肉……………………………………………二斤
条面筋……………………………………………一斤
酱油………………………………………………四两
白糖………………………………………………四两
绍酒………………………………………………一钱
味精………………………………………………四分
姜……………………………………………一两半
红曲粉(见"卤鸭肫"注❶)……………………八钱
芝麻油……………………………………………五钱
花生油…………………………二斤(约耗二两半)

制　法

1. 先把猪肉顺着肉纹切成宽一寸、厚四分半的长条。然后，从肉条下面一分厚处，用刀由右向左平片，不要片断。片后，揭开上片翻转过来，照上法仍从一分厚处平片，反复地把肉片成条带形，挂在阴凉通风的地方，晾干后取下来剪成寸段，用温水洗净。条面筋用冷水洗净，挤去水分，切成寸段，姜切成半分厚的片。

2. 把炒勺放在旺火上，倒入花生油，烧到冒烟时，放入面筋炸成金黄色，倒在漏勺内沥去油。再把炒勺放在旺火上，倒入开水(浸没肉三寸)，放入晾干的肉。待水烧开后，把勺挪到微火上，约煮一小时，把肉捞入冷水盆内洗净。

3. 把红曲粉放入大盆内用三斤开水冲开，晾五分钟即可使用。

4. 将铁锅放在旺火上，倒入芝麻油烧热，放入姜片炒一炒，再下入白糖炒化，随即放入酱油、绍酒、味精，并把晾好的红曲水经细箩滤入锅中（以浸没肉为度，不足时可添些清水）。烧开后，放入炸好的面筋和煮熟的肉。待水再烧开，即把锅挪到微火上，约煨一小时，直到汤汁将尽并已发粘时，连汤带肉一起倒入大盘内，晾凉即成。

特　点

此菜味香甜，稍带咸味，有咬劲，颜色红亮。因肉是晾干后加工制成的，故名晾肉。适于冬、春季制作。

五、筒　子　肉

原　料

去皮猪肉（肥瘦各半）……二两
猪网油……二两
鸡蛋……一个
面粉……五钱
湿淀粉……五钱
葱、姜……各一钱
花椒……十粒
花椒盐……一钱
精盐……二分
绍酒……一钱

味精……………………………………………二分
白肉汤…………………………………………五钱
芝麻油…………………………………………一钱
花生油………………………………半斤(约耗六钱)

制　法

1. 将葱、姜（去皮）和花椒剁成细末，猪肉剁成细泥，一起放在碗里，加入精盐、绍酒、味精、湿淀粉(一钱)、芝麻油和白肉汤，搅拌成馅。鸡蛋搕在碗里，加入面粉和湿淀粉(四钱)，搅成鸡蛋糊。

2. 猪网油洗净，切成六寸见方的两块。在每块网油的一端，将肉馅摊成三分粗的馅条；在没有摊肉馅的网油上抹上少许鸡蛋糊，然后，卷成直径五分、长六寸的卷，上屉蒸十分钟左右取出晾凉，再把每卷从中间横切一刀，分成两段。

3. 炒勺放在旺火上，倒入花生油烧到五成热，将网油卷蘸匀一层鸡蛋糊，逐段下入勺内，约炸一、二分钟，待呈金黄色时捞出，切成四分长的段，按原形摆在盘中即成。

特　点

此菜色泽金黄，外酥里嫩，鲜香适口，肥而不腻，蘸着花椒盐吃，滋味更美。

六、过 油 肉

原　料

猪里脊肉（或通脊肉）……………………………四两
水发玉兰片……………………………………一钱

黄瓜……………………………………一钱半
葱片……………………………………一钱
姜末（去皮）…………………………四分
蒜片……………………………………一钱
黄酱……………………………………五分
鸡蛋……………………………………半个
湿淀粉………………………………一两七钱
鸡汤……………………………………一两
醋………………………………………五分
酱油……………………………………二钱
精盐……………………………………二分
绍酒……………………………………二分
味精……………………………………五分
芝麻油…………………………………一钱
熟猪油……………………………一斤(约耗一两半)

制　法

1. 去掉附在里脊肉上的脂油和外层的薄膜，剔去白筋，横放在砧板上，平着刀片成一分厚的长片，再斜着切成二寸长、一寸二分宽的斜象眼片(即斜方形的片)。放在碗里，加入鸡蛋、芝麻油、黄酱、酱油(五分)、精盐、湿淀粉（一两半）抓匀，约浸六、七小时后再用。

2. 玉兰片切成一寸长、五分宽、半分厚的片，黄瓜洗净，切成斜象眼片，一起放在碗里，加入鸡汤、绍酒、味精、酱油(一钱半)、湿淀粉（二钱）调成汁。

3. 炒勺放在旺火上，倒入猪油烧到七、八成热，放入

浸好的肉片过油(急用筷子拨散)，约五、六秒钟，倒在漏勺内沥去油。把炒勺再放在火上，加入猪油(三钱)，下入葱片，姜末、蒜片，煸出香味后，把肉片倒入，先用醋烹一下，后倒入调好的汁，颠翻几下，淋上猪油(三钱)即成。

特　点

此菜色呈金黄，肉质软嫩，味道鲜香，如拌着面条吃，更别有风味。

七、糟　　肉

原　料

猪肉(后肘子上部的肉)…………………………一斤

香糟酒❶ ……………………………………………二两

制　法

1. 选用长、宽各四寸的一块猪肉，洗净后放入开水锅内。待水再烧开后，撇净浮沫，把锅挪到微火上煮，一直煮到肉烂(不能过烂，过烂就不好切了)。然后捞入盘内晾凉。

2. 把晾凉的肉撕去肉皮，横着肉纹切成极薄的片，浇上香糟酒即成。

特　点

此菜味道香甜，并有较浓的糟香味。

---

❶ 香糟酒制法：香糟二两半、绍酒四斤、白糖二两半、糖桂花三钱、精盐二钱半（以上用料比重可根据菜品需要适当增减），一并放入容器内搅匀，浸泡十二小时（时间也可长些），灌入白布袋里过滤，滤出的汁即是香糟酒。

八、马 莲 肉

原　料

猪肉(前后腿肉及五花肉各半)……………………二斤

猪肉皮……………………………………………六两

大葱段……………………………………………四钱

姜片………………………………………………三钱

花椒、八角(大料)、小茴香、桂皮…………各四分

酱油………………………………………………六两

白矾………………………………………………二分

绍酒………………………………………………四钱

味精………………………………………………二分

干马莲草…………………………………………六钱

制　法

1. 干马莲草用开水泡软。猪肉顺着肉纹切成二寸宽的肉条，再横着肉纹切成约长一寸、重二两的肉块（肉厚可短些)。然后拣肥、瘦肉各一块，用一条马莲草绑在一起。

2. 把花椒、八角、小茴香一起装入小纱布袋内，连同肉皮、酱油、葱段、姜片、桂皮一并放入开水锅里。待水将要开时，撇净浮沫，再放入绑好的肉块（水要浸没肉块一寸)，并加入绍酒和味精。等锅内水又要开时，再撇净浮沫，移到微火上，约炖一小时肉即烂了。先把肉捞入盆内，再将剩下的肉皮煮二小时后，连同小纱布袋一起捞出（肉皮可作他用)。锅中的浮油用勺撇去，添上一些凉水（以没过肉块

为度），加入白矾，不断翻搅，使其溶化。接着，用火将汤烧开，撇净浮沫，把锅端下，晾十分钟（使肉渣滓等沉淀）后，慢慢地将汤倒入盛肉块的盆内，让它凝结成冻（夏天需在冰箱内凝结）。

3. 食时，先从冻中取出肉块，去掉马莲草，用刀横着肉纹切成二分厚的片，再把肉冻取出放在盘内，把切好的肉片放在冻上即成。

特　点

此菜为凉菜，味极清香，最宜佐酒。因以马莲草绑肉，故名。

九、杏　核　肉

原　料

猪五花肉（带皮）……………………………一斤
大扁杏仁………………………………………六钱
碎冰糖…………………………………………一两
湿淀粉…………………………………………一钱半
酱油……………………………………………二两
绍酒……………………………………………一两
葱段……………………………………………一钱
姜块……………………………………………一钱
熟猪油…………………………………………五钱

制　法

1. 猪肉刮洗干净，切成半寸见方的块。杏仁用开水泡

透，去掉外皮，用纱布包好。

2. 炒勺放在旺火上，舀入猪油，加入冰糖五钱，炒成深红色，再放入肉块一起翻炒。当肉块呈红色时，即下入葱段、姜块、酱油、绍酒、清水(要浸没肉块)和包好的杏仁。待汤烧开后，倒入沙锅内，放在微火上㸆。并且要随时翻动，勿使煳底。

3. 待肉块㸆到六、七成烂时，下入余下的冰糖；㸆到九成烂时，将炒勺端下来，取出杏仁布包，去掉纱布，将杏仁平铺在碗底，把㸆好的肉块（皮朝下）摆在杏仁上，倒入一些原汤，上屉蒸到十成烂后取出，扣在盘里。然后，将剩下的原汤烧开，加入湿淀粉勾成粘汁，浇在肉上即成。

特　点

此菜红润油亮，肉质软烂，味道醇厚，并有馥郁的杏仁香味。

十、松　子　扒　肉

原　料

猪五花肉……………………………………一斤
炸松子仁(剁碎)………………………………六钱
鸡蛋………………………………………一个半
冰糖…………………………………………五钱
葱……………………………………………三钱
姜……………………………………………五钱
鸡汤…………………………………………七两

酱油……………………………………………………一两半
绍酒…………………………………………………一两三钱
味精……………………………………………………二分
湿淀粉…………………………………………………一两
干淀粉面………………………………………………少许
花生油……………………………………一斤(约耗六钱)

制　法

1. 选四方形五花猪肉一块，横着从中间片开成两半(肥膘及皮约剩三、四分厚)。把带皮的一半放在铁丝网上用火将皮燎煳，经温水泡软后刮去煳皮，洗净擦干；皮朝下放在砧板上，用刀把肥膘剞成较深的菱形花纹。再将片下的另一半肉，肥的切成黄豆粒大的丁，瘦的剁碎，一起放在碗中，加入松子仁、姜末(三钱)、酱油(三钱)、绍酒(三钱)、鸡蛋(一个)、湿淀粉(四钱)，拌成肉馅（如肥肉较多，可多放些湿淀粉，才能把肉煨得松软，并防止煨化；瘦肉多时可少放些湿淀粉，以免肉质发硬)。

2. 在剞好花纹的肥膘上，涂上一层淀粉面，把肉馅平摊在上面，用刀轻轻地剁几下，使肉馅浸到花纹里（以防止肉馅与肥膘在炸时脱离)，再把肉馅的四周和上面抹平，如原来的方形肉一样。然后，取鸡蛋（半个）和湿淀粉（六钱）搅拌成糊，抹在方肉的四周及肉馅一面（皮不要抹)。

3. 炒勺内倒入花生油在旺火上烧热(油不要冒烟)，放入方肉(皮朝下)，将带皮的一面炸成黄色，再将另一面炸好，捞出。

4. 沙锅底放入碎骨头(以防煳底)，再依次放入方肉

（皮朝下）和葱、姜（各一块）、酱油（一两二钱）、绍酒（一两）、冰糖、味精、鸡汤。盖好锅盖，在微火上烧开，随即用火盖盖上火口，煨三刻钟左右，把肉翻过来再煨，待肉上色时再翻过来煨，直到煨烂。滗出汤汁，把肉扣在盘内（皮朝上），拣出碎骨，再把汤汁𤏡粘浇在肉上即成。

特　点

此菜成品深红色，肉质松软而不腻口，皮薄而烂，并有松子香味。

十一、红　糟　肉　方

原　料

猪五花肉……………………………………………一斤半
红糟………………………………………………二两
姜…………………………………………………五分
白糖………………………………………………二两
精盐………………………………………………五分
绍酒………………………………………………五钱
味精………………………………………………三分
酱油………………………………………………五钱

制　法

1．选用五寸见方的猪五花肉一块，用刀刮去皮上的细毛，洗净擦干，将肉方皮朝下放在砧板上，横竖每隔一寸距离切入一刀，深度约为肉厚度的三分之一。姜去皮拍碎。红糟用四两清水调开，并滤去糟内的杂质。

2. 将肉方皮朝下放入汤勺内，加入姜、白糖、精盐、绍酒、酱油、味精和调开的红糟，在旺火上煮开（煮时注意用手勺推动肉方，以防肉皮粘勺煳底），约煮五、六分钟，见肉皮已上色，即将勺移到微火上盖上勺盖㸆一小时左右。如肉皮已软烂，再将肉方翻过来㸆半小时，把红糟汁㸆浓。然后，将肉方皮朝上拖入盘内，浇上红糟汁即成。

特　点

此菜原为福建风味。肉质软烂香甜，肥而不腻，呈深枣红色；汁浓而油亮，有红糟香味。

十二、生　扒　肉　方

原　料

猪硬肋五花肉……………………………一斤半
豌豆苗（或菠菜心）……………………五钱
酱油………………………………………一两半
绍酒………………………………………一两
白糖………………………………………一两
湿淀粉……………………………………二钱
八角(大料)、桂皮…………………共二钱
葱段………………………………………二钱
姜片………………………………………二钱
熟猪油……………………………………五钱

制　法

1. 选一块五寸见方的猪肉，用火燎煳肉皮，放在温水

中泡软，用刀将肉皮刮白，刮到看不见毛孔时为止。然后，距肉皮每边四分宽处用刀尖在皮上各划一道长四寸二分的直线（要划破皮，不要划深），成为正方形的格。在方格内距离四分宽处再划一正方格。接着，按同样的距离，在第二个方格内再依次划两个正方格，但这两个方格的方位与前两个方格不同，即最后两个方格的四角，恰好对着前两个方格边线的正中处(见图1)。划好后，把肉块翻过来，

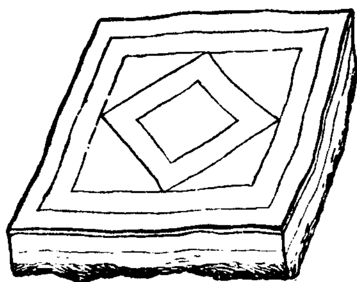


图1　正面（有皮的一面）剞法

在瘦肉上剞成四分见方的花刀，不要剞深(见图2)，放在开水锅中紧一下。豌豆苗洗净，掐去根茎。

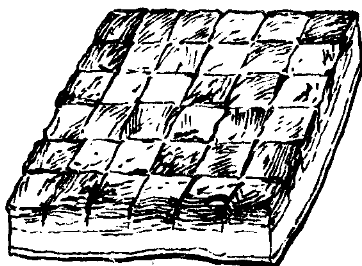


图2　背面（瘦肉的一面）剞法

2. 大沙锅里放一个小盘，把肉块皮朝下放在盘上（以免煳底），倒入开水(以浸没肉块为度)，加入八角、桂皮、葱段、姜片、酱油(一两)、绍酒、白糖（五钱），在旺火上烧开后，撇净浮沫，再移到微火上，约炖二个半小时。炖烂后取出(切勿碰坏肉皮)，皮朝上放在盘中，捺出肉汤内的葱、姜、八角、桂皮。

3. 把肉汤在旺火上烧开，加入白糖(五钱)、酱油（五

钱），用湿淀粉调稀勾芡，再撒上豌豆苗，淋上猪油，将汁浇在肉上即成。

特　点

此菜呈枣红色，皮面划线裂开，红中泛白，色形美观。肉质软烂不腻，味道甜中带咸。

十三、煳　肘

原　料

猪肘肉……………………………一块（约重二、三斤）

制　法

将去骨的猪肘肉（皮要略大于肉），用铁叉子扠着拿到旺火上，把肉皮燎成焦煳色（约燎二、三分钟，要燎得均匀），并起小泡。然后放到温水里泡半小时，刷去煳皮，使肉皮呈金黄色，放到清水锅里煮熟（煮法与“白肉片”相同）。因煳肘有煳香味，最好不与白肉一起煮。煮熟后带皮切成半分厚的薄片，码在盘内，蘸着与“白肉片”相同的调料吃。

特　点

此菜肉白皮黄，质地鲜嫩，有煳香味。照此方法，用带皮猪脖肉做成“煳肉”，味也鲜美。

十四、凉冻绿豆肘

原　料

猪肘子（去骨的）…………………一个（约重二斤）

绿豆……………………………………………………一斤
葱段……………………………………………………一钱
姜块……………………………………………………一钱
精盐……………………………………………………二钱
白矾……………………………………………………二分

制　法

1. 猪肘子刮洗干净。绿豆用水淘净。沙锅内倒入清水二斤烧开，放入白矾、绿豆和猪肘子，用微火慢煮。待猪肘子煮到八成烂时（以用筷子一扎即透为宜）取出。

2. 将煮过的猪肘子（皮朝下）放在碗内，上面放上葱段、姜块和精盐，再倒入原汤（过箩不要绿豆），上屉用旺火蒸到极烂后，拣去葱、姜，滗出原汤。接着把原汤中的浮油撇净，过箩后，仍倒入盛猪肘子的碗里，放在通风处晾凉。

3. 将晾凉后的肘子（连汤）放在冰箱内，待凝结成冻后取出，切成一寸五分长的薄片，摆在盘内即成。

特　点

此菜色泽微绿，肉烂如豆腐，味道醇美，清凉爽口，并有绿豆的香味。可根据食者爱好，佐以花椒油、酱油、蒜泥、花椒盐、虾油等食用，是夏令中的肉食佳品。

十五、酱　爆　肉　条

原　料

猪通脊肉……………………………………………四两
水发玉兰片…………………………………………一两

黄瓜（或菠菜梗）……………………………………一两

葱丝…………………………………………………二钱

姜末…………………………………………………四分

蒜丝…………………………………………………一钱

鸡蛋清………………………………………………五钱

酱豆腐汁……………………………………………二钱

白糖…………………………………………………一钱

酱油…………………………………………………二钱

味精…………………………………………………五分

湿淀粉……………………………………………一两一钱

鸡汤…………………………………………………五钱

熟猪油………………………………………………二钱

花生油……………………………………一斤(约耗一两)

制　法

1. 通脊肉切成二寸长、二分宽厚的肉条，加入鸡蛋清、湿淀粉(一两)、清水(五钱)，抓匀浆好。玉兰片、黄瓜均切成一寸半长、二分宽厚的条，在开水锅中焯❶一下。将鸡汤、湿淀粉(一钱)、酱豆腐汁、白糖、酱油、味精一起放在碗里调成汁。

2. 炒勺内倒入花生油(一斤)，在旺火上烧到六成热，放入浆好的肉条，迅速用筷子拨散，待肉条已伸展开，色已变白时，即倒入漏勺中沥去油。再把炒勺放在旺火上，放入花生油(二钱)，下入葱丝、姜末、蒜丝，略煸一下，倒入玉

---

❶ 焯(chāo 音抄)，即把原料放入开水锅里略微一煮马上捞出，以缩短正式烹调时间，减除腥气和杂味，并使原料色泽鲜艳，质地脆嫩。

兰片、黄瓜和肉条，烹入调好的汁，翻炒均匀，盛在盘里，淋上猪油即成。

特　点

此菜色呈朱红，间有白、绿色的配料，光泽悦目。肉条鲜嫩香醇而微甜，有酱豆腐的味道。

十六、荷　包　里　脊

原　料

净猪里脊肉……………………………………一两
水发香菇………………………………………一两
水发玉兰片……………………………………一两
熟火腿（瘦的）………………………………一钱
猪肥膘肉………………………………………五钱
油菜叶…………………………………………一片
花叶生菜心……………………………………半棵
鸡蛋……………………………………………四个
面粉……………………………………………五分
湿淀粉…………………………………………五分
精盐……………………………………………一分
绍酒……………………………………………一钱
味精……………………………………………五分
熟猪油…………………………一斤(约耗一两半)

制　法

1. 将里脊肉、香菇、玉兰片用开水焯一下，都切成一

分见方的丁，合在一起，加入绍酒、味精搅拌成馅，分成二十四份。油菜叶洗净后，与火腿分别剁成碎末。花叶生菜心劈开洗净消毒。平铺在盘内。

2．鸡蛋磕在碗里，加入精盐和湿淀粉搅匀。把舀油的铁勺（俗称"碗口勺"）洗净，放在微火上烧热，先用肥膘肉在勺内稍微涂擦一下（使勺既不涩又不滑）；然后倒入一羹匙鸡蛋汁，旋转摊成直径三寸许的圆形蛋皮。将铁勺拿起，用筷子迅速夹一份肉馅放在蛋皮中心的一边，将另一边蛋皮趁热夹起翻盖在有肉馅的蛋皮上（呈半圆形），用筷子沿蛋皮的边缘轻轻一捻，使边粘连在一起将馅包住；再用筷子紧靠在肉馅两旁，将蛋皮向中间夹紧，即成荷包形状，取出摆在盘内。要摊完一个皮做一个荷包，共做二十四个。将剩下的蛋汁加入面粉搅成蛋糊，用筷子蘸少许蛋糊，点在每个荷包凸起的地方（即包馅的地方），粘上火腿末和油菜末。

3．炒勺内倒入猪油，在旺火上烧到四成热，将荷包里脊逐个放入，用手勺轻轻搅动两下，约炸二、三分钟。待蛋皮炸硬、颜色稍一变深时，捞出放在盛生菜叶的盘内即成。

特　点

此菜色金黄，皮酥脆，馅软嫩，味鲜香。因成品形似烟袋荷包，故名。

十七、芫 爆 里 脊

原　料

猪里脊肉（或通脊肉）……………………………半斤

芫荽（即香菜）……………………………………二两
葱丝………………………………………………二钱
蒜片………………………………………………二钱
姜汁❶ ……………………………………………二钱
鸡蛋清……………………………………………五钱
醋…………………………………………………一钱
绍酒………………………………………………二钱
味精………………………………………………八分
精盐………………………………………………六分
湿淀粉……………………………………………五钱
胡椒粉……………………………………………四分
芝麻油……………………………………………五钱
熟猪油…………………………一斤半（约耗一两）

制　法

1．里脊肉去掉脂油和筋膜，斜着刀片成一寸长、八分宽的薄片（越薄越好），放在凉水中泡半小时（中间要换一次水），泡去肉中的血水，使肉片呈白色。然后挤去水分，加入绍酒（五分）、味精（二分）、鸡蛋清、湿淀粉，拌匀浆好。

2．芫荽择洗干净，切成一寸长的段，与葱丝、蒜片、绍酒（一钱半）、味精（六分）、精盐、姜汁、醋、胡椒粉放在一起，调成清汁。

3．炒勺内放入猪油（一斤半），在旺火上烧到四成热时，

---

❶ 姜汁制法：取一两姜，去皮捣碎，加入二两清水浸泡出姜味。用时去渣取汁。

下入浆好的里脊片，迅即拨散(勿使粘连在一起)，当里脊片舒展浮起后，倒入漏勺中沥去油。

4．炒勺内放入芝麻油(三钱)，烧到八成热，倒进芫荽等调料汁，稍加煸炒后，下入里脊片，迅速用手勺翻炒几下，淋上芝麻油(二钱)即成。

特　点

此菜白绿相间，色调雅致，质地鲜嫩清爽，略带胡椒的香辣味。

十八、番　茄　腰　柳

原　料

净猪里脊肉……………………………………四两
水发玉兰片…………………………………二钱半
黄瓜…………………………………………二钱半
熟火腿（或叉烧肉）………………………二钱半
番茄酱…………………………………………二两
鸡汤……………………………………………三钱
面粉……………………………………………四钱
白糖……………………………………………七钱
湿淀粉………………………………………一钱半
醋……………………………………………一钱半
绍酒……………………………………………二钱
精盐……………………………………………三分
味精……………………………………………二分

鸡蛋……………………………………………一个
熟猪油……………………………………………七钱
花生油……………………………一斤(约耗七钱)

制　法

1. 猪里脊肉横着切成两段，每段正面切成斜刀（刀口与肉纹呈四十五度角），刀口之间相距一分半，深度为肉厚度的二分之一；背面则切直刀(刀口与肉纹呈直角)，距离及深度与正面相同。切完后，沾上一层面粉。

2. 玉兰片、黄瓜(洗净)、火腿都切成一分见方的小丁。番茄酱加入鸡汤、白糖、绍酒、醋、味精、精盐、湿淀粉和清水(二钱)，调成芡汁。

3. 把鸡蛋搕在碗里搅匀，放入沾上面粉的里脊肉。炒勺里放入花生油，在微火上烧到即将冒烟时，将挂匀蛋液的里脊肉放入油中炸熟(约炸三分钟)。然后切成一分厚的片，一片搭一片地码在盘中。

4. 炒勺在旺火上烧热，放入熟猪油。油热后下入黄瓜等三丁翻炒几下，倒入芡汁，芡熟后，倒在里脊片上即成。

特　点

此菜汁为红色，配有各色小丁，色泽浓艳，肉质软嫩，味道甜酸。

十九、炸　卷　肉

原　料

去皮猪五花肉……………………………………三两

鸡蛋皮[1]（直径六寸）……………………………一张
面粉……………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………三钱
葱末……………………………………………一钱
姜末（去皮）…………………………………一钱
花椒末…………………………………………三分
花椒盐…………………………………………一钱
精盐……………………………………………三分
绍酒……………………………………………一钱
味精……………………………………………二分
白肉汤…………………………………………五钱
芝麻油…………………………………………一钱
熟猪油…………………………一斤（约耗八钱）

制　法

1. 猪肉剁成细泥，加入葱末、姜末、花椒末、绍酒、精盐、味精、湿淀粉（一钱）、芝麻油和白肉汤，搅拌成馅。

2. 鸡蛋皮铺平，把肉馅放在蛋皮一端离边沿二寸宽的地方，摊成五寸长、六分粗的馅条。将湿淀粉（二钱）加面粉、清水（二钱）搅成糊，抹在没有放馅的蛋皮上，将馅包好，卷成卷（要卷得稍松一些）。然后摁成约宽一寸、厚二分的扁圆形卷，再横切成三分宽的厚片。

---

[1] 鸡蛋皮制法：鸡蛋一两半加入湿淀粉一钱、精盐一分搅成糊。将炒勺放在微火上烧热，勺内擦上少许油，倒入蛋糊，端起勺旋转，蛋糊越转越大，在勺内结成一层薄皮。再用微火略烤炒勺的周围（或翻过勺来用火燎一下），取出即为鲜黄的鸡蛋皮。

3．猪油倒入勺内，在旺火上烧到四、五成热，下入切好的卷肉片，将两面都炸成金黄色即成。蘸着花椒盐吃。

特　点

此菜色金黄，皮酥香，肉松软。

二〇、锅烧小蹄膀

原　料

猪蹄膀（即猪腿腱子肉）……………………一斤
鸡蛋……………………………………………一个
湿淀粉…………………………………………一两
面粉……………………………………………二钱
葱………………………………………………一钱
姜………………………………………………一钱
桂皮……………………………………………一钱
白糖……………………………………………一钱
酱油……………………………………………一两
花椒盐…………………………………………少许
绍酒……………………………………………一钱
花生油……………………………一斤（约耗一两）

制　法

1．把蹄膀皮用火燎煳，放在温水中泡涨，刮掉煳皮，洗净后，肉皮一面向下放在锅内小竹箅上，倒入清水一斤半，加入酱油、绍酒、白糖、葱、姜、桂皮，在旺火上烧开，撇净浮沫。然后，把锅端到微火上约炖二小时，翻过来再炖一

小时。这时蹄筋已烂，将汤滗出，把蹄膀扣在盘中，撒上一层面粉。另将鸡蛋磕在碗中，加入湿淀粉搅成糊，抹在蹄膀上。

2．炒勺放在旺火上，倒入花生油烧到六成热，将蹄膀放入略炸一下，随即移到微火上，正反两面各炸约一分钟，炸到呈金黄色时，将炒勺再移到旺火上炸六、七秒钟，即将蹄膀捞出，切成二寸长、四分宽的肉条，按蹄膀的原来形状摆在盘中，蘸着花椒盐吃。

特　点

此菜为金黄色，皮酥肉烂，味香适口，就家常饼吃最好。

二一、锅 塌[1] 三 夹 火 腿

原　料

熟火腿（瘦的）……………………………………一两

白煮瘦猪肉…………………………………………二两半

鸡脯肉………………………………………………一两

猪肥膘肉……………………………………………七钱

鸡蛋…………………………………………………一个

咸方面包……………………………………………五两

生菜叶………………………………………………三两

精盐…………………………………………………二分

[1] “塌”是一种烹调方法。先把少许油放入锅中烧热，将挂好蛋糊或面糊的主料放入，煎至两面呈金黄色；然后再加入调料和少许汤，在微火上燎透，把汤收干，使味道浸入主料内即为“塌”。

甜面酱……………………………………二钱
白糖………………………………………二钱
面粉………………………………………三钱
姜末（去皮）…………………………四分
味精………………………………………三分
绍酒………………………………………二钱
猪骨汤……………………………………一两
熟猪油……………………………………一两

制　法

1．鸡脯肉、猪肥膘肉都剁成泥，一并放在碗内，加入精盐、绍酒(一钱)、姜末、味精(一分)拌成馅。火腿切成半分厚的片。鸡蛋搕入碗内搅匀。

2．把白煮的熟猪肉切成三寸长、一寸半宽、半分厚的片，共十二片，放在砧板上，竖着一片挨一片地先摆六片，摆成长方形。将拌好的馅平摊在上面，再放上火腿片（要错开肉缝，以免连在一起,不好分开）。把另六片白肉片覆盖在火腿片上面压实,即成为夹好的火腿块(六块)。然后,用刀从每块中间横着切开，分成十二块(每块长一寸半、宽一寸)，在上面撒上一层面粉。

3．把炒勺放在微火上，倒入猪油烧热，将火腿块四周蘸上鸡蛋液，逐块放入勺内煎成金黄色，再放入猪骨汤、绍酒(一钱)和味精(二分)。待汤汁收干后，将火腿块分三行，摆在盘子的一边。

4．面包撕去外皮，切成长一寸半、宽一寸、厚三分的片(共十二片)。每片平着片开成夹子状，上屉蒸软，分三行

码在盘子的另一边。

5．生菜叶洗净消毒，切成块，码在盛三夹火腿盘子的四周，上面浇上甜面酱，撒上白糖即成。可用面包夹着火腿，就着生菜吃。

特　点

此菜色泽美观，味道鲜香。因火腿被猪肉、鸡肉、面包逐层夹着，故名。

二二、炒　肉　末

原　料

猪后腿肉（三成肥七成瘦）……………………一斤
黄酱……………………………………………二钱
白糖……………………………………………二钱
精盐……………………………………………三分
绍酒……………………………………………四钱
酱油……………………………………………一两
味精……………………………………………五分
糖色❶ ………………………………………少许
葱末……………………………………………一钱
姜末……………………………………………五分

❶ 糖色制法：炒勺放在旺火上，倒入白糖一两、凉水一两，烧开后，用手勺搅炒一、二分钟。等到水分炒干时，再把炒勺移到微火上继续搅炒，直到糖成红黑色并冒青烟时，立即倒入二两开水，搅匀后即成糖色。

芝麻油……………………………………………一钱

制　法

1. 将猪肉剔净内外筋膜，剁成米粒大的肉粒，放在炒勺里，用旺火干炒一、二分钟，去掉腥味和血水。如肉末粘勺底，即马上移在微火上搅炒，散一散热气后，再放在旺火上继续炒。如此反复地炒，直到肉变成粉白色，并且渗出油来为止。

2. 将炒勺放在微火上，把肉末渗出的油撇净，再移到旺火上下入黄酱、白糖、精盐、酱油和糖色搅匀，接着加入葱末、姜末，炒出香味，放入芝麻油，最后，加入绍酒、味精拌匀即成。

特　点

此菜色泽浅红，鲜嫩醇香，酥中带脆，不腥不腻。用烧饼夹食，风味更佳。

二三、炸　鹿　尾

原　料

猪五花肉(去皮)………………………………五两
猪肝…………………………………………一两半
松子仁……………………………………………三钱
葱末………………………………………………一钱
姜末………………………………………………一钱
肠皮❶ ……………………………………………一两

❶ “肠皮”是从新鲜的猪大肠上撕下来的一层稍厚的皮。色白，不透明。与透明的干肠衣不同。

酱油…………………………………………二钱
精盐…………………………………………四分
味精…………………………………………二分
白肉汤……………………………………一斤一两
芝麻油………………………………………六钱
花生油……………………………半斤(约耗五钱)

制　法

1．将猪肉、猪肝分别剁成细泥，松子仁切碎，放在一起，加入葱末、姜末、芝麻油、味精、精盐拌匀，再用白肉汤（一两）搅拌成馅。肠皮洗净，灌入拌好的馅，用线绳捆紧两端，即为生"鹿尾"（如大量做，每隔五寸多再捆一道。使馅与馅隔开，但不要把肠皮勒破）。

2．将生"鹿尾"放入汤勺内，加入白肉汤一斤，用旺火烧开后，改用微火煮二十分钟。这时用竹扦在肠皮上刺两个小眼，使肠内的油水流到勺中，再煮十分钟左右即熟。取出去掉线绳。

3．炒勺内倒入花生油半斤，在旺火上烧到七、八成热，把煮熟的"鹿尾"，蘸匀一层酱油放入炸一、二分钟，呈金黄色时捞起。趁热斜刀切成一分厚的椭圆形片，按原形摆在盘内即成。吃时，要蘸着醋姜汁。

特　点

此菜色金黄，味清香，皮略酥，肉松软。因形状和颜色与鹿尾相似，故名。

二四、香 菇 肉 饼

原 料

干香菇……………………………………………二两
猪里脊肉……………………………………………四两
去皮冬笋（或玉兰片）……………………………三钱
干虾米……………………………………………二钱
鸡汤……………………………………………半斤
鸡蛋清……………………………………………五钱
湿淀粉……………………………………………六分
酱油……………………………………………五钱
绍酒……………………………………………二钱
精盐……………………………………………二分
白糖……………………………………………三分
味精……………………………………………四分
姜（去皮）……………………………………………一分
熬猪油…………………………一斤(约耗一两六钱)

制 法

1．选择直径约一寸的香菇，用开水泡发，去蒂洗净，挤干水分。冬笋切成一寸半长、七分宽、半分厚的薄片。猪里脊肉剁成泥。干虾米用热水泡后，与姜一起剁成细末，连同肉泥放在碗中，加鸡蛋清、酱油(二钱)、精盐、味精（二分)、白糖(一分)、绍酒(一钱)和湿淀粉(五分),搅成肉馅。

2．将肉馅摊在香菇（有蒂的一面）上，用筷子把馅塞

到香菇的花纹内，并使香菇边缘卷起的部分兜着馅，即为香菇肉饼。

3．猪油倒入炒勺内，在旺火上烧热(不要冒烟)，分数次放入香菇肉饼，每次约炸一分钟，不要炸透即捞出（炸的时间不要太长，油不要太热，以防肉馅与香菇脱离)。肉馅朝下逐个摆在汤勺中，再把冬笋片铺在香菇肉饼上面，先加入酱油(三钱)、绍酒(一钱)、味精(二分)、白糖(二分)，再加入鸡汤(没过冬笋片)。然后，把汤勺端到微火上㸆，约一小时后，再移到旺火上用余下的湿淀粉调稀勾芡，淋上猪油(三钱)即成。

特　点

此菜褐色香菇配以白色笋片，色调清雅大方；肉质松软细嫩，并有香菇和虾米的鲜味。

二五、沙　锅　下　水

原　料

猪肚……………………………………………三两
猪心……………………………………………三两
猪肺……………………………………………四两
猪肠……………………………………………四两
猪肝……………………………………………四两
连贴（沙肝）…………………………………四两
白菜头（或冬瓜）……………………………半斤
水发粉丝………………………………………四两

水发海米……………………………………四钱

葱段………………………………………一钱

姜丝（去皮）……………………………一钱

粗盐……………………………………三钱六分

醋………………………………………四钱八分

酱油………………………………………一两

绍酒………………………………………五钱

味精………………………………………五分

精盐………………………………………一分

白肉汤……………………………………一斤半

制　法

1．将猪肚、心、肺、肠、肝、连贴等六种原料（以上统称猪“下水”），分别洗净。方法是：

猪肚：用清水洗一遍后，翻过来刮去油和粘性物质，再洗一遍；然后放入盆内，加醋（一钱六分）、粗盐（一钱二分）用手反复揉搓后，用水洗净，放在开水里紧一下（约八、九分钟）取出；刮去附在猪肚上的一层白膜（俗称白脐），加入醋（八分）、粗盐（六分）再揉搓一遍后，用清水洗到猪肚外皮不滑而略有些涩手为止。

猪心：用刀从当中剖开（不要剖到底），放在清水里，将内部的积血用手搓掉，再换清水洗一遍即可。

猪肺：用清水灌入肺叶内，反复洗三、四遍，将积血冲净，到肺叶呈乳白色时为止。

猪肠（包括肥肠及肠皮，肥肠要先把肠头切去）：一般要清洗和打磨四次，即：第一次把肠翻转（肠里向外）用清水

洗一遍；第二次把肠面翻向外面，去掉肠上的油，又洗一遍；第三次再把肠翻过去，放在盆内，加醋（一钱六分）、粗盐（一钱二分），把手平放在肠上，在盆内朝着一个方向旋转揉动，洗掉附在肠上的粘性物后，再用清水冲洗；第四次把肠放入开水锅里紧一下，待水又烧开时捞出，再加入醋（八分）、粗盐（六分）搓洗一遍，最后用清水洗到洁白为止。

肠、肚不要放在铜制的器具内洗，因肠、肚用醋搓洗过，已有酸性，遇到铜器会变成黑绿色，不美观。洗后应放在木桶里用水浸泡，以防变干。

猪肝和连贴用清水洗一遍即可。

2．将洗好的肚、肺、肠一起放入锅内，加入清水（水要浸没原料三寸），在旺火上煮开后，撇去浮沫，改用微火，盖上锅盖继续煮（从开锅算起，猪肺要一小时半、猪肠要二小时、猪肚要二小时半，即能煮熟，可按时分别捞出）。然后，将心、肝、连贴再下入锅内（水仍要浸没原料三寸），在旺火上烧开后，移到微火上煮（猪肝和连贴约煮半小时，猪心约煮一小时）。

3．将煮好的猪“下水”切成约一寸长、五分宽、半分厚的片。白菜头劈开洗净，切成八分长、四分宽的长方块。

4．把切好的白菜头放在沙锅里，再依次放入粉丝、猪“下水”、海米、葱段、姜丝及酱油、绍酒、精盐等。然后，倒满白肉汤，盖好锅盖，在旺火上烧开，再移到微火上煮二十多分钟，撒上味精即成。

特　点

此菜粗料精作，质地软烂，汤味浓厚鲜香，佐以各种配

料，食时不腻。

用此菜的配料和调料，将猪“下水”换成白肉片，即为“沙锅白肉”；换成白肉片、肥肠、肚块（不放酱油，稍加些精盐），即为“沙锅三白”，滋味都很鲜美。

二六、汤 泡 肚 尖

原 料

猪肚尖……………………………………………四两

干口蘑（竹荪也可）……………………………二钱

油菜心……………………………………………五钱

姜片（去皮）……………………………………一钱

鸡汤………………………………………………一斤

精盐………………………………………………八分

绍酒………………………………………………一钱

味精………………………………………………四分

胡椒粉……………………………………………二分

鸡油………………………………………………二钱

制 法

1. 将猪肚尖（即猪肚上口较厚的地方）用水洗净，再用刀片去外皮，刮去油丝。将肚尖里面（即比较软的一面）剞成蓑衣形花刀，即：每隔半分宽切一直刀，深达肚尖厚度的三分之二；再横着已切好的刀纹，每隔一分宽切一斜刀，不切断；再隔一分宽切断，成为二分宽、八分长的坡刀片(见插图)。

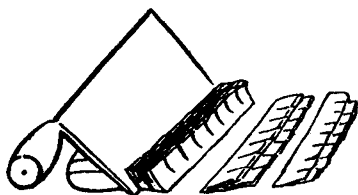


插图　蓑衣形花刀剞法

2. 干口蘑用开水泡发后，择洗干净，片成半分厚的片，用清水洗两遍。油菜心用水洗净。

3. 炒勺放在旺火上，倒入鸡汤，放入口蘑片、姜片及味精、精盐(六分)。待汤烧开后，撇净浮沫，下入油菜心，随即把汤倒入大碗里，淋上鸡油。

4. 将炒勺放在旺火上，倒入八两开水，加入绍酒、精盐(二分)。待水烧开后，放入肚片氽一下，迅即捞出摆在盘内，撒上胡椒粉，连同鸡汤一起端上餐桌，将肚片倒入鸡汤内即成。

特　点

此菜汤色微黄，滋味醇厚，肚尖脆嫩，口蘑鲜香，清爽适口。

二七、肝　糕　汤

原　料

新鲜猪肝……………………………………………半斤
鸡汤…………………………………………………二斤
鸡脯肉………………………………………………三两
精盐……………………………………………一钱二分
味精…………………………………………………二分

胡椒粉……………………………………………三分

制　法

1．猪肝用刀背砸成细泥，对入温热的鸡汤(四两半)，加入精盐(八分)和胡椒粉搅匀，用细箩将肝汁滤在碗中（肝渣不用），上屉用旺火蒸八分钟左右取出，即成肝糕(肝糕要蒸得老嫩适当。过老,则呈蜂窝状不好吃；过嫩,则不凝固)。用刀在碗内将肝糕划成小块，仍保持原状。

2．鸡脯肉砸成细泥,对入凉鸡汤(四两)，调成鸡泥汁。将余下的鸡汤倒入炒勺内，加入精盐(四分),在旺火上烧开。先放入三分之一的鸡泥汁，用手勺朝一个方向搅动，待汤开时，用漏勺将鸡泥渣捞出。接着，倒入剩下的鸡泥汁，照上法再捞净鸡泥渣。然后，将汤过细箩，沿碗边慢慢倒入肝糕碗内（勿将肝糕冲散)，上屉蒸热，撒上味精即成。

特　点

此菜汤色清澈纯净，肝糕软嫩，滋味鲜香，清淡适口。

二八、炸　卷　肝

原　料

猪肝……………………………………………四两
猪网油…………………………………………三两
葱末……………………………………………一钱
姜末（去皮）…………………………………一钱
花椒盐…………………………………………五分
精盐……………………………………………三分

味精……………………………………………二分

花生油……………………………半斤(约耗五钱)

制　法

1. 猪肝洗净，切成长五寸、宽一寸、厚一分的薄片。猪网油洗净后，将边沿较厚的地方撕平，使网油厚薄均匀，便于卷肝。

2. 将猪网油铺平摆成长方形，把猪肝片均匀地铺在网油一端离边沿三分之一的地方；把葱末、姜末和精盐撒在猪肝片上，卷成卷，然后在肝卷上每隔七、八分远用马莲草捆一道，放在开水锅里，用微火煮三十分钟左右捞出。

3. 炒勺内倒入花生油，在旺火上烧到七、八成热，放入煮熟的卷肝，炸成焦黄色捞起；去掉马莲草，趁热切成一分多厚的圆片，撒上味精即成。

煮好的卷肝，如放凉再炸，必须先在开水锅内煮透。因为凉的卷肝用热油炸需时较长，不易炸透，且炸得久了，网油容易溶化。

特　点

此菜质地鲜嫩，外皮酥脆，蘸着花椒盐吃，味道咸、麻、酥、香。表皮为橙黄色，刀切的断面红白相间，色泽美观。用此法，将猪肝片换成猪里脊片，即成“炸卷里脊”。

二九、麻　酱　腰　片

原　料

猪腰子……………………………………………三个

园生菜（或黄瓜片）……………………………二两
芝麻酱………………………………………一两半
芝麻油………………………………………七钱
精盐…………………………………………五分
绍酒…………………………………………六分
味精…………………………………………三分
白糖…………………………………………一钱

制　法

1．猪腰子撕去脂皮，用水洗净，从中间片成两半，把腰臊（即腰子中间红白色的部分）片掉，再顺着腰子一端片成大薄片，放在大碗中，加入精盐（二分）、绍酒拌一拌，随即倒满开水，用筷子把腰片搅散。此时，腰片已烫到半熟，潷去水分，再倒入半碗开水烫一下，见腰片变色、边缘卷起时，迅即倒入漏勺中，沥去水分。

2．将芝麻酱用芝麻油调好，然后，加入精盐(三分)、味精、白糖，朝着一个方向搅匀。

3．园生菜只取用里面的嫩叶，洗净消毒。每片菜叶切成二、三块，放在盘中，上面码上腰片，均匀地浇上芝麻酱即成。

特　点

此菜为凉菜。腰片完全用开水烫熟，质地软嫩，味道鲜香。制作时，必须先将芝麻酱调好，待原料准备齐全之后，才能用开水烫腰片，并且烫的时间不要过长，否则腰片会变老。

三〇、酸 辣 腰 卷

原 料

猪腰子……………………………………三个
水发香菇………………………………三钱
水发玉兰片……………………………三钱
葱………………………………………三钱
姜………………………………………二钱
泡菜……………………………………一两
干辣椒…………………………………一钱
鸡蛋清………………………………一两五钱
干淀粉…………………………………四钱
鸡汤……………………………………一两
酱油……………………………………三钱
精盐……………………………………二分
绍酒……………………………………五分
味精……………………………………一钱
芝麻油…………………………………一钱
熟猪油……………………………一斤(约耗一两半)

制 法

1. 猪腰子去脂皮洗净，片掉腰臊，再顺着腰子片成半分厚的大薄片（三个腰子约片十八到二十片），加入精盐、绍酒、葱段（五分）、姜片（二分）浸渍四、五分钟。

2. 香菇去蒂洗净，玉兰片去掉老根，余下的葱、姜去

皮，都切成极细的丝。干辣椒与泡菜切成碎末。

3．鸡蛋清与干淀粉（三钱）一起搅拌成糊。浸渍好的腰片用净布揾干平放，把一半蛋清糊涂在所有的腰片上，再把香菇丝、玉兰片丝、葱丝、姜丝均匀地放在每个腰片的下端（左右两边不要露出），一个个地卷成卷。

4．炒勺内倒入一斤熟猪油，在旺火上烧到四成热，把腰卷蘸匀蛋清糊，逐个下入勺内，边炸边晃动炒勺，以防粘连，并使腰卷炸得均匀。当腰卷呈黄白色时，倒入漏勺中沥去油。

5．再把炒勺放在旺火上，倒入一两熟猪油烧热，下入干辣椒末和泡菜末煸炒。待干辣椒末呈深黄色、泡菜末水分已炒干时，随即加入鸡汤、酱油、味精。待汤烧开后，用水淀粉（一钱干淀粉加二钱水调成）勾成浓汁，把炸好的腰卷倒入勺内，轻轻颠翻几下，挂匀芡汁，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜颜色金黄，质地软嫩鲜香，微有酸辣味，爽口不腻。

三一、血　肠

原　料

生猪血……………………………………………二斤

肠皮（见“炸鹿尾”注❶）…………………………六两

精盐……………………………………………六钱

花椒…………………………………………一钱二分

胡椒粉…………………………………………四分

香菜末（洗净消毒）……………………………四钱
味精………………………………………………一钱
白肉汤……………………………………………一斤

制　法

1. 将生猪血（如遇有血块可用刀划碎）过细铁筛子后放入盆内。白肉汤烧热，加入精盐、花椒、味精、胡椒粉搅匀晾凉。然后，将汤过箩滤入猪血内，并加入香菜末搅匀，灌入洗净的肠皮里，用线绳捆好，放在清水锅里，在旺火上烧开后，改用微火煮约十五分钟取出，去掉线绳，用冷水泡凉。

2. 食前，将血肠切成二分厚的片，并在开水里煮热捞出。然后，在炒勺内放入适量的原肉汤，用旺火烧开，将肠片放入煮一下，带汤盛入碗内即成。

特　点

此菜蘸着与“白肉片”相同的调料吃。血肠颜色紫红，质地鲜嫩，汤味香醇，又称“红血肠”。

生猪血不加水和盐，使其沉淀，把浮在红血上面的一层血色较淡的血清撇出，按同样方法，做出的肠颜色粉白，称为“白血肠”。

三二、煨　牛　肉

原　料

牛窝骨筋❶……………………………………五斤

❶ 牛窝骨筋即牛腿部带肉的筋。做煨牛肉时，除窝骨筋外，还可用脊背筋、腱子头和工扣等部位一起煨；但以窝骨筋为最好。

白糖……………………………………………………一两三钱
酱油……………………………………………………一斤半
绍酒……………………………………………………一两半
桂皮……………………………………………………二钱
八角(大料)……………………………………………二钱
葱段……………………………………………………四钱
姜块……………………………………………………八钱
花生油…………………………………………………二两半

制　法

1. 牛窝骨筋用清水洗净沥干，切成一寸见方的块，放在五成热的花生油锅里，煸到呈金黄色时倒入清水锅里，用旺火煮开，将附在牛筋上的残渣煮掉。然后，捞出牛筋，撇起浮油，把汤倒掉。

2. 将牛筋与浮油一起放入铁锅里，加入清水（要浸没牛筋），并放入葱、姜、桂皮、八角、白糖、酱油、绍酒等，盖好锅盖，在旺火上煮开，再移到微火上煨约五小时（中间要翻动数次）即烂（可用筷子在牛筋上扎一下，以能穿入为合度）。

3. 牛筋有老有嫩，煨的时候，嫩的先烂，老的后烂。先煨烂的嫩筋，要立即捞出来，以免煨化；待剩下的老筋也全部煨烂时，再把捞出来的嫩筋放进锅内一道略煨一会即可。此菜汤汁很少，凉后如需加热时，最好用笼屉蒸，以免粘锅煳底。

特　点

此菜颜色金黄，略微透明，肉烂味香，入口即化。

三三、干煸牛肉丝

原　料

瘦嫩牛肉……………………………………一斤
芹菜…………………………………………一两
豆瓣辣酱……………………………………六钱
白糖………………………………………一钱半
青蒜段………………………………………五钱
辣椒粉………………………………………一钱
酱油…………………………………………二钱
醋……………………………………………一钱
精盐…………………………………………三分
绍酒…………………………………………三钱
味精…………………………………………五分
姜丝（去皮）………………………………一钱
花椒粉………………………………………二分
花生油……………………………………二两半

制　法

1．牛肉剔去筋膜，片成半分厚的薄片，再横着肉纹切成二寸长的细丝。芹菜择去根、叶和筋（粗的要劈开），洗净后切成八分长的段。豆瓣辣酱剁成细泥。

2．炒勺放在旺火上烧热，先用少许油涮一下勺（将油在勺内晃动一下，使炒勺沾上油后倒出，俗称“炼锅”），再倒进花生油，烧到六成热时，放入牛肉丝急速煸炒一分钟。

接着，下入精盐，继续煸炒二分钟，把肉丝炒酥并呈枣红色时，即下入豆瓣辣酱和辣椒粉，颠炒几下。然后，依次下入酱油、白糖、绍酒、味精翻炒均匀，再放入芹菜、青蒜和姜丝，约炒半分钟（芹菜要熟要脆）。烹入醋，颠翻几下盛入盘中，撒上花椒粉即成。

特　点

此菜原为四川风味。肉丝酱红而酥香，芹菜嫩绿而清脆，味道麻、辣、咸，嚼后略感有甜的回味。

三四、炸　卷　果

原　料

牛瘦肉（或羊瘦肉）……………………………一斤

格炸[1]……………………………………………三两

油皮[2]（半径八寸的半圆形）…………………二张

湿淀粉……………………………………………三两

熟花椒粉…………………………………………二分

精盐………………………………………………五分

葱花………………………………………………三钱

姜末………………………………………………一钱

花生油……………………一斤半（约耗二两四钱）

---

[1] 格炸是用绿豆面加水调成糊状，摊在饼铛上，用火烙熟的一种食品。色金黄，质软味香，可作菜肴的原料。

[2] 油皮：豆浆经熬煮后，待其逐渐冷却，上面结成的一层薄皮即油皮。

制　法

1. 牛肉去净筋膜，剁成碎末，与葱花、姜末放在一起，掺入捏碎的“格炸”、湿淀粉（二两）、精盐、熟花椒粉拌匀。再分两次掺入凉水三两，搅拌成肉馅。

2. 将两张油皮铺平，均匀地淋上淀粉汁（用一两湿淀粉加一两水搅成），再把肉馅做成两个圆条（各七寸长），分别用油皮卷成卷，在旺火上蒸熟，取出即为卷果。将卷果用净布卷起捏实，撤去布，晾凉后切成二分厚的片。

3. 花生油倒入炒勺中，在旺火上烧到七成热（刚一冒烟），放入卷果片，把馅炸成红色（约二、三分钟），即可捞出，蘸着花椒盐吃。

特　点

此菜皮呈黄色，馅为红色，外焦里嫩，味道香醇。

三五、爆　牛　肉

原　料

牛里脊肉……………………………………四两
葱…………………………………………三钱
姜末………………………………………三分
蒜片………………………………………五分
青蒜（或蒜黄）…………………………一钱
酱油………………………………………一两
绍酒………………………………………一钱
醋…………………………………………一钱

湿淀粉……………………………………………………四钱
芝麻油…………………………………一斤(约耗一两)

制　法

1．剔去牛里脊肉上的薄膜，切成一寸长的薄片，加入酱油（五钱）、湿淀粉及清水（六钱）拌匀。葱切成五分长的斜段。青蒜切成寸段。

2．芝麻油（一斤）倒入炒勺中，在旺火上烧到冒烟时，倒入拌好的肉片，边搅边挑散（防止肉片粘连），约爆二十秒钟，倒入漏勺中沥去油。

3．炒勺再放在旺火上，倒入芝麻油（五钱）烧热，下入葱段、姜末、蒜片，炒成黄色；再将爆好的肉片倒入，同时放入醋、酱油（五钱）、绍酒、水（少许），约炒二十秒钟，撒上青蒜段即成。

特　点

此菜是选用最嫩的牛里脊肉，用较多的油、较高的温度爆炒成的。色泽鲜亮，肉片疏散，清嫩醇香。

三六、瓤　牛　尾

原　料

净牛尾……………………………………………………二根
梭鱼肉（去皮去刺）………………………………三两
水发香菇（直径八分）……………………………五钱
胡萝卜（去皮）……………………………………二钱
鸡蛋清……………………………………………………一两

湿淀粉……………………………………………五钱
葱段………………………………………………一钱半
姜片………………………………………………一钱半
精盐………………………………………………一钱半
绍酒………………………………………………五钱
味精………………………………………………八分
鸡鸭汤……………………………………………二斤三两
鸭油………………………………………………二钱
芝麻油………………………………二斤（约耗一两）

制　法

1．牛尾洗净，按骨节逐节割下来，用凉水浸泡五分钟，再放入开水锅中紧一下，撇净血沫后捞出。鱼肉用凉水泡去血水，砸成鱼泥（砸时要点几滴水），放在碗里，加入绍酒（二分）、精盐（一分）、味精（二分）、鸡鸭汤（一两）搅打均匀，然后加入鸡蛋清、湿淀粉（四钱）搅拌成鱼馅。水发香菇洗净去蒂，胡萝卜（选与香菇直径相同的）切成薄片，一起用开水焯熟。

2．炒勺放在旺火上，倒入芝麻油（二斤）烧到八成热，下入牛尾炸成金黄色捞出，放在盆里，加入葱段（一钱）、姜片（一钱）、绍酒（四钱）、精盐（一钱三分）、味精（四分）、鸡鸭汤（二斤），用一张棉纸封住盆口，上屉用旺火蒸到七成熟（约二到三小时，以肉能离骨为度）取出。倒去原汤（可作他用），将每节牛尾都去掉骨头，但要保持肉的完整。然后，在肉里面均匀地抹上一层淀粉汁（用二分湿淀粉加少许水调成），把拌好的鱼馅瓤入牛尾肉中，逐块平放

在抹了一层芝麻油的盘内，上屉蒸十五分钟即熟。

3．炒勺内倒入鸭油（一钱）烧温，放入葱段(五分)、姜片（五分）煸成金黄色，下入绍酒（八分）、鸡汤(二两)。待汤烧开后，移到微火上稍熬一会，将葱、姜捞出，随即放入精盐（一分）、味精（二分)、香菇和胡萝卜片煨一分钟。这时，将蒸好的瓤牛尾从屉中取出，平摆在盘的中央；再把煨好的香菇、胡萝卜片捞出，分别摆在瓤牛尾的周围。然后，把盛汤汁的炒勺端到旺火上，用一钱湿淀粉调稀勾芡。芡熟后淋上鸭油（一钱），浇在瓤牛尾上即成。

特　点

此菜肉色微红，鱼馅乳白，红里套白，色形美观。质地软烂嫩鲜，味醇香，不腻口。

三七、炒 芙 蓉 肚

原　料

净牛肚仁……………………………………………半斤
黄瓜…………………………………………………一钱
胡萝卜………………………………………………一钱
鸡蛋清………………………………………………五钱
牛奶…………………………………………………一钱
葱花…………………………………………………二分
姜汁（见“芫爆里脊”注❶）……………………二分
精盐…………………………………………………一分
味精…………………………………………………五分

绍酒……………………………………………五分
湿淀粉……………………………………………一钱半
鸭油…………………………一斤半(约耗一两半)

制　法

1．肚仁用凉水浸泡十分钟（使肚仁挺实好切），顺着肚纹用坡刀片成长一寸二分、宽一寸的薄片（越薄越好），洗净沥干，加入精盐、湿淀粉（一钱三分）和鸡蛋清，拌匀浆好。

2．胡萝卜洗净，切成长一寸、宽四分的片，在开水中焯透。黄瓜洗净后切成同样大小的片。

3．炒勺在旺火上烧热，放入鸭油（一斤半）烧到四成热，下入浆好的肚片拨散（勿使粘连），约五、六秒钟，倒出沥净油。

4．把炒勺再放在旺火上，倒进鸭油（三钱），下入葱花，刚要炸黄时，将胡萝卜、黄瓜片放入煸炒一下，再下入肚片、绍酒、姜汁、牛奶、味精炒匀；最后淋入二分调稀的湿淀粉勾芡，再淋上鸭油（二钱），颠翻几下即成。

特　点

此菜颜色洁白，饰以红、绿色配料，清雅丰丽。肚仁脆嫩，醇香爽口，食之不腻。

三八、涮 羊 肉

原　料

羊肉片……………………………………………一斤半

白菜头（洗净切块）……………………………半斤
水发细粉丝……………………………………半斤
芝麻酱………………………………………二两
绍酒…………………………………………一两
酱豆腐………………………………………一块
腌韭菜花……………………………………一两
酱油…………………………………………一两
辣椒油………………………………………一两
卤虾油………………………………………一两
米醋…………………………………………一两
香菜末（洗净消毒）…………………………一两
葱花…………………………………………一两

制　法

1．选肉：涮肉用的羊宜选用内蒙古集宁产的小尾巴绵羊，而且要羯羊（即阉割过的公羊），这种羊没有膻味。一只羊以出肉四十斤左右为最好。其中能够涮着吃的肉只有十五斤左右。即羊的“上脑”（肉质最嫩，瘦中带一点肥肉）、“小三岔”（为五花肉）、“大三岔”（肉质一头肥一头瘦）、“磨裆”（瘦中有一点肥肉边）、“黄瓜条”（肉质较嫩，瘦肉上有一点肥肉边）等五个部位可用，其余的肉都不适于涮着吃。

肉料选好后，剔除板筋、肉枣、骨底等，放在冷库内（摄氏零下五度），冷藏约十二小时，待肉冻僵后，再行切片。如没有冷库时，可将肉放在冰柜内冰冻和压实。冰压的方法：一层冰一层肉，冰与肉之间要隔上油布。

2. 切片：将冰冻好的肉去掉边缘和肉头（不整齐的肉），剔除云皮（即附在肉上的一层薄膜）、脆骨、和未剔净的筋膜，剩下最精致的肉核。然后按部位分别横放在砧板（即木墩）上，盖上白布，右边露出几分宽的肉块。

切片时，左手五指并拢向前平放，手掌压紧肉块和盖布，防止肉块滑动。右手持刀，紧贴着左手拇指关节下刀，如拉锯似地来回拉切。当每刀切到肉的厚度一半时，将已切下的上半片，用刀刃一拨，把肉片折下，再继续切到底，使每片肉都成对折的两层（也可切成卷如刨花形的肉片）。每半斤肉可切出六寸长、一寸半宽的肉片四十到五十片，但冰压肉只能切到三十到四十片。切出的肉片要求薄、匀、齐、美。并将不同部位的肉片分别码在盘中。

3. 调料：有芝麻酱、绍酒、酱豆腐（磨成汁）、腌韭菜花、酱油、辣椒油、卤虾油，米醋等八种以及葱花、香菜末。将以上各种调料分别盛在小碗中，食者可根据个人喜好适量调配。另外，汤内还可加入海米和口蘑汤，以增加鲜味。

4. 涮法：火锅❶里的汤烧开后，先将少量的肉片夹入汤中抖散，当肉片变成灰白色时，即可夹出蘸着配好的调料、就着芝麻烧饼和糖蒜吃。肉片要随涮随吃，一次不宜放入火锅内过多。在肉片涮完后，再放入白菜头、细粉丝（或者冻豆腐、白豆腐、酸菜等），当汤菜食用。还可用涮肉的汤煮

---

❶ 火锅：涮肉用的一种铜锅。锅高尺许，膛中空如火炉，可以烧炭（现在也有用电力、酒精或煤气作燃料的）。锅周围是水槽，放水烧开后即可涮肉。

面条（杂面、鸡蛋面等）和小饺子，使风味益臻佳美。

特　点

此菜选料精细，肉片薄匀，调料多样，涮熟的肉鲜嫩醇香，没有膻味。

三九、烤　　肉

原　料

羊肉（或牛肉）片……………………………一斤
大葱……………………………………………三两
香菜（洗净消毒）……………………………一两
绍酒……………………………………………二钱
酱油…………………………………………一两半
姜汁（见“芫爆里脊”注❶）…………………八钱
味精……………………………………………一钱
白糖……………………………………………五钱
芝麻油…………………………………………六钱

制　法

1. 羊肉的选择与“涮羊肉”的要求基本相同。如用牛肉，宜选用四、五岁体重在三百斤以上的西口羯牛或乳牛。一头三百斤重的牛，能烤食的肉只有四十斤左右，即“上脑”、“排骨”、“里脊”等三个部位。“上脑”肉是花肥，即一层肥一层瘦，“排骨”、“里脊”全是鲜嫩的瘦肉。

2. 肉料按部位选好后，要先剔除肉筋、肉枣、骨底筋膜等，再放在冷库或冰柜内冷冻（以使肉组织变硬好切），

然后进行切片（以上均详见“涮羊肉”的操作方法）。由于烤肉的炙子温度较高，肉片不宜切得太薄，一斤肉切五十片（长五寸、宽一寸多）左右，再将肉片横截两刀成三段，即可烤食。

3．将烤肉炙子❶烧热后，用生羊尾油擦一擦。然后将酱油、绍酒、姜汁、白糖、味精、芝麻油（有的还放鸡蛋）等一起放在碗中调和均匀，把切好的肉片放入调料中稍浸一下。随即将事先切好的葱丝（一寸多长的斜丝）放在烤肉炙子上，再把浸好的肉片放在葱丝上，边烤边用特制的大竹筷子（长一尺半）翻动。葱丝烤软后，将肉和葱摊开，放上香菜（切成四分长的段）继续翻动，待肉呈粉白色（牛肉则呈紫色）时盛入盘中，就着烧饼和糖蒜吃，还可以就着嫩黄瓜同吃。

特　点

此菜选料严格，用特制的铁炙子烤制，肉嫩味香，独具风味。

四〇、烤 羊 肉 串

原　料

净羊里脊肉（或后腿肉）……………………一斤半

---

❶ 烤肉炙子：是用熟铁制成的直径约二尺、中间略高、边朝下的圆形铁盘。盘面由四至五分宽、一分厚的铁条排列而成；铁条之间有约一分宽的空隙。用木柴烧热后即可烤肉。烤肉的木柴有黄柏木、杨柳木、松枝和松塔等，以松枝、松塔最好。

酱油……………………………………………二两
花椒粉…………………………………………二分
辣椒粉…………………………………………一分
精盐……………………………………………二分
味精……………………………………………一钱
芝麻油…………………………………………一两

制　法

1．羊里脊肉洗净，切成直径一寸半、厚二分的圆块，共七十块。取十把银扦（一种银制如剑形的工具，尖扁圆，有把，长尺许），每把穿七块肉。每块肉的穿法是：左手捏着肉块，将银扦从肉的背面穿到正面，再从正面穿入背面，如此反复穿两次（如缝衣状）。

2．酱油内加入味精（三分）调匀。将花椒粉、辣椒粉、精盐和味精（七分）放在一起拌成椒盐。

3．把肉串平排架在微火上烤，随烤随将酱油刷在肉上（要刷两次），并撒上椒盐。约烤三分钟，待肉呈酱黄色时，再用同样的方法烤背面。最后，将两面都刷上芝麻油，带着银扦放在盘内即成。

特　点

此菜色泽酱黄，肉质鲜嫩，味兼麻、辣、醇香。

四一、烧　羊　肉

原　料

羊肉（腰窝方子、排岔和脖子）………………十斤

药料❶……………………………………四钱
香料❷……………………………………五钱
口蘑……………………………………二钱半
冰糖……………………………………二钱半
葱段……………………………………五钱
黄稀酱……………………………………一斤四两
黑稀酱……………………………………一两
糖色（见“炒肉末”注❶）……………………适量
精盐……………………………………二两
姜块……………………………………五钱
鲜花椒❸……………………………………一钱
芝麻油……………………………二斤(约耗五两)

制 法

1．制汤：在铁锅中放入清水十五斤，加入黄稀酱、黑稀酱、糖色和精盐搅匀，在旺火上烧到水将开时，撇去浮沫和渣滓，再熬二十分钟，即成酱汤，用细布袋滤入盆中待用。

2．紧肉：烧羊肉用的羊宜选用体重五十斤左右的肥嫩羯羊。将羊肉洗净，用清水泡三、四十分钟，沥净水分，切

---

❶ 药料（或称细料）九种：桂皮五钱、肉果二钱半、丁香五钱、砂仁五钱、肉桂子二钱、陈皮三钱、白芷二钱、三奈一钱三分、豆寇仁一钱二分、共二两七钱。这些药料夏天使用最适宜。

❷ 香料（或称粗料）四种：八角二两、花椒一两、小茴香二钱半、甘草二钱半，共三两半，用以提味去腥。
以上两类料均研成细末，分开盛放备用。每十斤肉用四钱药料，五钱香料。

❸ 鲜花椒：即密封于坛中、用芝麻油浸泡的新鲜花椒。

成一尺见方的块。锅中放入酱汤五斤，加入葱段、姜块、冰糖和香料，在火上烧开，将羊肉（皮朝下）逐块放入（每放一块，都要等汤烧开）。全部放完后，煮十五分钟，将肉翻过来再煮五分钟，待肉块发硬时即可起锅。

3．码肉：在紧肉的汤锅内，先放碎骨头垫底，再撒入一半药料。将老肉放在下面，嫩肉放在上面，一块块地码好。然后，撒上余下的一半药料，用竹板盖在肉上，板上再放一盆水将肉压紧。

4．煮肉：用旺火烧开锅后，将余下的酱汤分数次续入锅内，再煮三十分钟，查看汤色和汤味是否合适。如汤色太淡，可加入糖色少许，使汤成浅黄色；汤味太淡，可酌量加盐。然后，继续用旺火煮三十分钟（在煮肉过程中，不能在正需要旺火时，而火力不足），随即转入小火。

5．煨肉：在小火上约煨三小时后，倒入口蘑汤（口蘑用半斤凉水泡二十四小时，只用汤），烧开后，即可起锅。羊肉出锅后晾干表面水分待炸。

6．炸肉：芝麻油二斤倒入炒锅中，在旺火上烧到刚要冒烟时，将羊肉一块块地投入，两面都要炸透。初炸时，肉块四周起白泡，约炸十分钟，到全面起白泡即为炸透，随炸随吃。

特　点

此菜选肉严格，调料多样，制作细致。要经过紧、煮、煨、炸几道工序，因此，成品肥嫩、香烂，外焦里酥，入口不腻。最宜就烧饼和佐酒吃。

另外，还可将整只羊按十五个部位分开，即：头、脖子、腰窝方子、排岔、腱子、“蝎子”、尾巴、拐子、蹄子、肚、肥

肠、肺、心、连贴（又称脾或沙肝）、肝等，照上法做成“烧全羊”（只有头、蹄、“蝎子”不炸）。

四二、焖 羊 肉

原 料

羊后腿肉（瘦多肥少）……………………………四两
葱白……………………………………………一两
姜汁（见“芫爆里脊”注❶）………………………二钱
蒜片……………………………………………二钱
小茴香………………………………………二十粒
花椒水…………………………………………五钱
湿淀粉…………………………………………二钱
酱油……………………………………………五钱
味精……………………………………………五分
芝麻油…………………………………………五钱
花生油…………………………………………一两

制 法

1．羊肉洗净，切成一寸八分长、一寸二分宽、半分厚的片，加入酱油（二钱）、湿淀粉和花椒水，抓匀浆好。葱白用滚刀切成菱角块。

2．炒勺放在旺火上烧热，先用少量花生油涮一下勺（俗称“炼锅”），再将其余的花生油倒入勺内，烧到四成热，下入小茴香炸成黄色，再放入葱块、蒜片和浆好的肉片，急用筷子拨散。约五、六秒钟后，见肉片呈黄白色时，即下入酱

油（三钱）、姜汁、味精和清水（四钱），盖上勺盖，移在微火上焖一分钟，待汤汁不多时，再移到旺火上，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜适于冬季食用。色微黄，肉嫩鲜，味浓香，无膻味。

四三、糊　羊　肉

原　料

去骨羊腰窝肉……………………………………二斤
葱……………………………………………………五钱
姜片…………………………………………………三钱
蒜末…………………………………………………三钱
八角(大料)………………………………………二分
花椒…………………………………………………二分
小茴香………………………………………………一分
桂皮…………………………………………………二分
湿淀粉………………………………………………三钱
胡椒粉………………………………………………一分
鸡汤…………………………………………………三两
精盐…………………………………………………三分
绍酒…………………………………………………二钱
味精…………………………………………………二分
芝麻油………………………………………………五钱
花生油………………………………………………一两

制　法

1. 羊肉洗净，用开水汆一下，去净血水，再用凉水洗一次。葱，四钱切成寸段、一钱切成末。鸡汤内加入绍酒(一钱)、精盐（二分)、味精、湿淀粉、胡椒粉和蒜末调成芡汁。

2. 锅内倒入清水三斤，旺火烧开后，放入羊肉、葱段（三钱)、姜片（二钱)、八角、花椒、小茴香、桂皮、绍酒(一钱)。待汤再烧开后，盖上锅盖，移到微火上约煮三小时，到肉烂时捞出。晾凉后，切成二寸半长、五分宽、三分厚的肉条，码在碗里，放上葱段（一钱)、姜片（一钱)、精盐(一分)和清水（二两)，在旺火上蒸半小时左右取出，去掉葱、姜和汤，将肉扣在盘里。

3. 炒勺内放入花生油，在旺火上烧热，下入葱末略加煸炒，随即烹入调好的芡汁。芡熟后淋上芝麻油，浇在已盛盘的羊肉上即成。

特　点

此菜呈白色，汁明亮，肉软烂，味鲜香，无膻味。因羊肉外面糊上一层汁，故名。

四四、手　抓　羊　肉

原　料

带骨的羊腰窝肉……………………………二斤

香菜……………………………………五钱

葱……………………………………五钱

姜片（去皮）……………………………三钱

蒜末……………………………………………………二钱
八角(大料)……………………………………………二分
花椒、桂皮………………………………………各二分
小茴香…………………………………………………一分
胡椒粉…………………………………………………一分
醋……………………………………………………一两二钱
酱油…………………………………………………一两二钱
绍酒……………………………………………………一钱
味精……………………………………………………二分
精盐……………………………………………………一钱
芝麻油…………………………………………………一钱
辣椒油…………………………………………………一两

制　法

1. 将羊腰窝肉剁成二寸长、五分宽的块（每块都带骨头，不要把骨头剁碎），用水洗净。香菜去根洗净消毒，切成二分长的段。葱，三钱切成一寸长的段、二钱切末。

2. 把葱末、蒜末、香菜、酱油、醋、味精、胡椒粉、芝麻油、辣椒油等对成调料汁。

3. 锅内倒入清水二斤，放入羊肉，在旺火上烧开后，撇去浮沫，把肉捞出洗净。接着，再换清水三斤烧开，放入羊肉、八角、花椒、小茴香、桂皮、葱段、姜片、绍酒和精盐。待汤再烧开后，盖上锅盖，移在微火上煮到肉烂时为止。将肉捞出，盛在盘内，蘸着调料汁吃。

特　点

此菜肉极软烂，味酸、辣、鲜、香，无膻气。因吃时用

手抓着羊骨，故名。

四五、锅 烧 羊 肉

原　料

羊肉（上脑）……………………………………二斤
鸡蛋………………………………………………二个
面粉………………………………………………五两
湿淀粉……………………………………………一两
花椒盐……………………………………………五分
葱段………………………………………………三钱
姜片………………………………………………三钱
精盐………………………………………………三钱
酱油………………………………………………四两
八角(大料)………………………………………一瓣
花生油……………………………一斤半(约耗四两)

制　法

1．羊肉洗净放在开水锅中煮出血水和腥味，滗去锅中水。放入葱段、姜片、八角、酱油、精盐(二钱)和清水（要浸没羊肉)，在旺火上烧开，再移在微火上约炖一小时。炖烂后捞出晾凉，切成长二寸半、宽一寸半、厚六分的块（约五块)，上屉蒸热。

2．鸡蛋磕在碗中，加入湿淀粉、精盐(一钱)、清水(三两）和面粉，调成糊。

3．花生油倒入炒勺内，在旺火上烧到八成热，取出蒸

热的羊肉，将两面沾匀鸡蛋糊后下入油中，炸成金黄色捞出，横切成四分宽的条，摆在盘中，撒上花椒盐即成。

特 点

此菜色泽金黄，羊肉外酥焦，内松软，略有麻香味，适于用“空心饼”（系用烫面烙制而成，状似球形，空心）夹着吃。

四六、生 扒 羊 肉

原 料

羊肉（肥的腰窝肉）……………………………一斤半
甜面酱……………………………………………一两半
白糖………………………………………………一钱半
酱油………………………………………………二两
绍酒………………………………………………五钱
糖色（见‘炒肉末”注❶）…………………………二钱
鸡汤………………………………………………四两
干淀粉……………………………………………三钱
八角（大料）……………………………………二分
葱段………………………………………………五钱
姜片………………………………………………二钱
蒜片………………………………………………二钱
鸡油（或芝麻油）………………………………五钱

制 法

1. 羊肉在开水中煮去腥味捞出，云皮朝下放在抹了一

层甜面酱的盆内。把酱油、绍酒、白糖、糖色调匀，倒在肉上，放入葱段、姜片、蒜片、八角，上屉蒸烂（约四小时）取出，把汤滗在碗内，去掉葱、姜、蒜和八角，将肉扣在盘子里，揭去云皮不要。

2．炒勺放在旺火上，倒入鸡汤和蒸肉汤，烧到将要开时，用淀粉汁（干淀粉加一两水调成）勾芡，再淋上鸡油，浇在肉上即成。

特　点

此菜色呈酱红，点以黄色鸡油，光亮润泽，肉烂味香。

四七、扒　羊　肉　条

原　料

羊腰窝肉……………………………………半斤
葱段…………………………………………二分
姜片…………………………………………二分
八角(大料)…………………………………二瓣
湿淀粉………………………………………三钱
酱油…………………………………………五钱
绍酒…………………………………………五分
味精…………………………………………三分
芝麻油………………………………………五钱

制　法

1．将羊腰窝肉剔除骨头底，切去边缘不整齐的肉，用凉水泡去血水后洗净，放入开水锅中煮熟(约煮二至三小时)。

然后，将熟肉取出晾凉，去掉肉上的云皮，横着肉纹切成三寸长、一分半厚的肉条，光面朝下整齐地放在碗内。

2．炒勺内放入芝麻油（二钱）烧热，下入八角、葱段、姜片炸出香味后，加入绍酒、酱油（二钱）及煮肉原汤（二两）。待汤烧开后，倒入盛肉条的碗中，用旺火蒸二十分钟，拣去八角、葱、姜。

3．将肉条和蒸肉的原汤倒入炒勺内（不要把肉条弄散），用旺火烧开，加入酱油（三钱）、味精，用湿淀粉调稀勾芡，颠翻一下，淋上芝麻油（三钱）即成。

特　点

此菜颜色金黄，汁明亮油润，肉软烂，味浓香。

四八、焦　熘　肉　片

原　料

净羊里脊肉……………………………………………二两
湿淀粉…………………………………………………二两
白糖……………………………………………………八钱
姜汁（见“芫爆里脊”注❶）…………………三分
酱油……………………………………………………三钱
醋………………………………………………………二钱
绍酒……………………………………………………三分
芝麻油……………………………一斤（约耗一两半）

制　法

1．羊里脊肉切成一寸半长、一寸宽、七厘厚的坡刀片。

将湿淀粉（一两六钱）加水（二钱）调成糊。另将白糖、姜汁、酱油、醋、绍酒、湿淀粉（四钱）、水（六钱）放在一起，调成芡汁。

2．炒勺内倒入芝麻油，在旺火上烧到七成热，将肉片蘸匀淀粉糊，逐片下入勺中。稍炸一下，即用漏勺捞起，将互相粘连的肉片轻轻拍散，再放入油中。这时，将炒勺端离火口，降低一下油的温度，使肉片内部炸透。然后。再用旺火将肉片外部炸焦，倒在漏勺内沥去油。

3．炒勺再放在旺火上，倒入调好的芡汁炒熟，随即放入炸好的肉片，颠翻几下，使肉片挂匀芡汁，淋上芝麻油(三钱）即成。

特　点

此菜色红油亮，芡汁挂在肉上，味道甜酸，肉质焦脆，越嚼越香，宜于热食。

四九、醋　熘　肉　片

原　料

羊里脊肉（或后腿肉）……………………………四两
冬笋……………………………………………………一两
葱丝……………………………………………………五钱
姜末……………………………………………………一钱
蒜末……………………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………………四钱
酱油……………………………………………………一两

醋……………………………………………………五钱

绍酒……………………………………………………三钱

芝麻油…………………………………………………三钱

花生油…………………………一斤(约耗一两二钱)

制　法

1. 羊里脊肉去筋，斜着肉纹切成半分多厚的片（不要切得太薄，以防肉碎。如用羊后腿肉，要横着肉纹用直刀切成薄片），加入湿淀粉（一钱）浆好。冬笋切成一寸长的斜象眼片（越薄越好）。葱丝、姜末、蒜末一起放在碗里，加入醋、酱油、绍酒及湿淀粉（三钱）、清水（三钱）调成芡汁。

2. 炒勺放在旺火上，倒入花生油，烧到四、五成热时，放入肉片和笋片，翻搅着滑约六、七秒钟，倒入漏勺内沥去油。将炒勺再放在旺火上，倒入滑好的肉片和笋片，烹入调好的汁，颠翻两下，使肉片挂匀芡汁，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜汁色金黄光亮，肉质鲜嫩，味香略酸，爽口不腻。

五〇、它　似　蜜

原　料

净羊里脊肉……………………………………………三两

白糖……………………………………………………八钱

湿淀粉…………………………………………………三钱

姜汁（见“芫爆里脊”注❶）……………………三分

糖色（见“炒肉末”注❶）………………………一分

酱油……………………………………………二钱
醋…………………………………………………五分
绍酒……………………………………………四分
芝麻油……………………………八两(约耗一两二钱)

制　法

1. 羊里脊肉用斜刀切成一寸长、五分宽、半分厚的片，加入酱油（五分）、湿淀粉（一钱）、清水（一钱）抓匀浆好。

2. 炒勺放在旺火上烧热，倒入芝麻油（八两），烧到五成热，放入浆好的里脊片，迅速拨散，约十秒钟，见肉呈灰白色时，再倒在漏勺中沥去油。

3. 炒勺放在旺火上，将已过油的肉片再放入勺内，把白糖、酱油（一钱半）、姜汁、糖色、醋、绍酒、湿淀粉（二钱）、清水（一两）一起搅匀，倒在勺内，翻搅着炒，约五秒钟，然后，淋上芝麻油（四钱），颠炒两下即成。

特　点

此菜色泽棕红油亮，肉质软嫩，味道甜香。

五一、炮❶　煳

原　料

羊后腿肉……………………………………………一斤
大葱…………………………………………………半斤

❶ 炮（bāo，音包），是一种烹调方法，即将肉和调料放在炒勺或炮铛里，用旺火热油不断翻搅着炮，直到汁干肉熟。如继续将肉炮成略带煳色，即为“炮煳”。

卤虾油……………………………………………五钱
酱油………………………………………………五钱
绍酒………………………………………………一钱
醋…………………………………………………一钱
姜末………………………………………………一钱
蒜末………………………………………………三钱
芝麻油……………………………………………一两

制　法

1. 选羊后腿“大三岔”部位的肉（肥肉较多），切成二寸长的薄片（越薄越好）。大葱剥去皮，取用葱白，用滚刀法切成一寸长的斜丝。

2. 炒勺内倒入芝麻油，在旺火上烧热，放入肉片、姜末、蒜末、醋、绍酒、酱油及卤虾油，用手勺不断翻搅着炮（在旺火上急炒）。待调料的汁水已炮干，放入葱丝继续翻搅着炮，到肉已呈酱红色，并散发出煳香味时，即可盛起。

特　点

此菜外酥里嫩，煳香味浓，食时不腻。如用炮铛（即一块圆形无边的熟铁板，中间稍凹，直径一尺六寸到二尺二寸，板厚约三分）制作，味道更好。

五二、油　爆　肚　仁

原　料

羊肚仁……………………………………………三两
青蒜（去皮、去根）……………………………三分

葱……………………………………………………三分
蒜片…………………………………………………二分
鸡汤…………………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………………一钱半
醋……………………………………………………三分
姜汁（见“芫爆里脊”注❶）………………………一钱
绍酒…………………………………………………一钱
精盐…………………………………………………三分
味精…………………………………………………四分
花椒油❶ …………………………………………三钱
熟猪油………………………………一斤(约耗四钱)

制　法

1. 将羊肚仁（把羊肚领的外皮去掉，里层就是较嫩的肚仁）去掉油脂，洗净，切成长宽各六分的块。青蒜洗净，切成二分长的段，葱切成二分见方的丁，一并放入碗中，加入蒜片、姜汁、醋、绍酒、精盐、味精、湿淀粉和鸡汤调成芡汁。

2. 将肚块用开水烫一下。把猪油倒入炒勺里，在旺火上烧到油冒青烟时，放入肚块，约爆二秒钟，即倒在漏勺内沥去油。

3. 炒勺内放入花椒油烧热，放入爆好的肚块，翻炒两下，倒入芡汁，再翻炒三、四秒钟即成。

---

❶ 花椒油制法：炒勺内放二两熟猪油(或花生油)、一两芝麻油，在旺火上烧热后，再依次下入半两花椒、半两葱花、半两姜丁。待葱花炸成金黄色时，把花椒、葱花、姜丁捞出，余油即为花椒油。

特　点

此菜是用高热油爆炒而成，色呈乳白，质地脆嫩，味道很鲜，清淡不腻。

五三、羊 肝 排 岔

原　料

羊肝……………………………………………四两

油皮(见“炸卷果”注❷)……………………二张

面粉……………………………………………一两

花生油………………………………一斤(约耗一两)

制　法

1. 羊肝用水洗净，切成二寸长、一寸宽、半分厚的片，共十二片。面粉加五钱水调成面糊。

2. 取一张油皮平铺在砧板上，把一半面糊摊在油皮上，铺匀羊肝片，上面摊上另一半面糊，再用一张油皮盖上；然后用刀压实，切成二寸长、一寸宽的长方块，共十二块。每块中间用刀竖着划透三个长形小口，中间的一口略长一些；将一头从中间的小口穿过去，便成排岔形（排岔是北京的一种油炸食品）。

3. 炒勺放在旺火上，下油烧到冒烟时，把羊肝逐块放入勺内炸。炸时不断翻动，直到外皮呈金黄色时捞出即成。

特　点

此菜皮为金黄色，内为褐红色，外酥里嫩，蘸着花椒盐吃，有麻、咸、香的味道。

五四、沙 锅 散 丹

原 料

羊散丹……………………………………………一斤半

鸡汤……………………………………………一斤八两

葱丝……………………………………………一钱

香菜段（洗净消毒）……………………………一钱

姜汁（见“芫爆里脊”注❶）……………………二钱

酱油……………………………………………一钱

绍酒……………………………………………二钱

精盐……………………………………………六分

味精……………………………………………八分

鸡油……………………………………………一钱

制 法

1. 羊散丹用八成开的水烫一下，搓去散丹上一层灰黑色的皮，洗净后放在开水锅里，在微火上煮烂后(约三小时)捞出。择去散丹上的油和杂质（净剩熟散丹约六两），再用温水洗净，切成每边长约一寸的三角块，在开水锅里煮一分钟捞出，挤净水分。

2. 沙锅里放入鸡汤和散丹块，在旺火上烧开后，撇去浮沫，加入酱油、精盐、绍酒、味精和姜汁。待汤再烧开后，移在微火上㸆五分钟，放入鸡油、葱丝、香菜段即成。

特 点

此菜是汤菜。散丹软嫩，汤味鲜香，清淡适口。蘸着卤

虾油吃，别有风味。

五五、沙锅羊头

原　料

净羊头……………………………一个(约重五斤)
水发香菇……………………………………一钱
油菜心………………………………………四根
鸡汤………………………………………二斤半
鸡油…………………………………………三两
精盐…………………………………………三分
姜汁(见“芫爆里脊”注❶)…………………五分
绍酒………………………………………一两二钱
味精…………………………………………一钱
白糖…………………………………………五分
牛奶…………………………………………三两
湿淀粉………………………………………五钱
葱段…………………………………………二钱
姜片…………………………………………二钱

制　法

1．择净羊头上的残毛和杂物，用温水洗净污血，放在开水锅里。待水再烧开后，撇去浮沫，煮到七成烂捞出，剔净骨头，取出羊眼和羊脑（羊脑另作他用），择去血管和油胰，撕去舌皮，捋掉耳皮。然后，将每只羊眼切成三块，与羊头肉、羊舌（均撕成块)一起再用开水氽两、三次（每次放绍

酒三钱、姜汁一分），沥净水分，挑出羊眼另放。香菇、油菜心分别用开水焯一下待用。

2．汤勺内放入鸡油(一两)，在旺火上烧热，下入葱段、姜片，炸成金黄色时，烹上绍酒(二钱)，倒入鸡汤烧开。约二分钟后，捞去葱、姜。再放入鸡油(二两)，将汤烧到翻滚，使油和汤充分融合变成白汤。然后，倒进大沙锅里，下入羊头肉，煮四、五分钟，加入精盐、绍酒(一钱)，姜汁(二分)、香菇，煮四、五分钟。待羊肉已烂、汤已浓，再相继加入白糖、羊眼、油菜心、牛奶、味精，用湿淀粉调稀勾芡即成。上菜时可带蒜泥、香菜。

特　点

此菜汤汁乳白，滋味醇美，肉质软烂鲜香，炙热可口，适于冬季食用。

五六、羊蹄哈尔巴

原　料

净羊蹄……………………………………………十二个
羊哈尔巴(俗称羊拐子)……………………二十四个
鸡鸭汤……………………………………………一斤半
精盐…………………………………………………一钱
绍酒…………………………………………………七钱
味精…………………………………………………一钱
酱油…………………………………………………五钱
姜汁(见“芫爆里脊”注❶)……………………五分

湿淀粉……………………………………………三钱
糖色（见"炒肉末"注❶）……………………………二分
葱段………………………………………………五钱
姜片………………………………………………五钱
蒜片………………………………………………一钱
八角（大料）……………………………………三瓣
荸荠（或冬笋）…………………………………半斤
牛奶………………………………………………一两
鸡油……………………………………………一两八钱

制　法

1．羊蹄和哈尔巴洗净，放入开水锅中，加入八角（二瓣）、葱段（三钱），姜片（三钱），在火上煮到大骨脱落时为止；然后，捞入温水中洗净，择去小骨和羊胰。这时，将锅内换上清水，再放在火上，放入绍酒（五钱）、精盐、羊蹄和哈尔巴，待水烧开后，撇去浮沫，倒入漏勺中沥去水。再将羊蹄、哈尔巴用开水焯一次，分别摆在一个大盘中（羊蹄整面朝下）。

2．炒勺内放入鸡油（一两）、八角（一瓣），在旺火上炸出香味，再下蒜片、葱段（二钱）、姜片（二钱），炸黄后，烹上绍酒（二钱），放入鸡鸭汤、酱油、味精（五分）、糖色、姜汁烧开。然后，捞去葱、姜、蒜、八角，撇净浮沫，将羊蹄、哈尔巴按原来摆在盘里的形状推入勺中煮。待汤再烧开时，挪在微火上㸆到汤汁将干，再在旺火上，用湿淀粉（二钱）勾芡，从四周淋上鸡油（五钱），颠翻一下，倒在菜盘的中央。

3．荸荠去皮切成圆片，用开水焯熟，与牛奶、味精

（五分）一起放入炒勺内烧开，用湿淀粉一钱调稀勾芡，再淋上鸡油（三钱），盛在羊蹄、哈尔巴的周围即成。

特　点

此菜呈枣红色，配以白荸荠，颜色鲜明；质地软烂柔润，滋味醇香。

五七、五 滋 汤

原　料

羊腰窝肉……………………………一块（约重二斤）
山药…………………………………………三两
鲜藕…………………………………………二两
黄酒…………………………………………二两
腌韭菜末……………………………………一两
上白面粉……………………………………四两

制　法

1．羊肉洗净，放在凉水锅中，用旺火烧开，撇去浮沫，移在微火上煮到八成烂（约煮二小时），捞出晾凉。把汤锅里的浮油撇出，原汤待用。山药削去皮，用滚刀切成菱角块（共十五块）。鲜藕刮去皮，切成二分厚的片（共十五片），和山药一起放在开水锅里煮熟，捞出用冷水泡凉。面粉蒸熟（蒸十分钟即可），过箩后，加清水四两搅成面糊。

2．将煮好的羊肉，顺着肉纹均匀地切四刀，成五条肉；再横着肉纹将每条肉切成三块略呈三角形的肉块，与山药、鲜藕一起放在一个小锅里，加入适量的开水，放在灶旁

温热。

3．把锅放在旺火上，倒入煮肉的原汤（汤不够，可加适量的开水），烧开后，下入黄酒。这时，一边搅动肉汤，一边倒入面糊，使肉汤和面糊融合在一起，并将撇出的羊油倒入锅内。待汤再烧开后，将温热的羊肉、山药、鲜藕（各三块），分盛在五个小碗内，浇上肉汤即成。吃时撒上腌韭菜末。

特　点

五滋汤，又称“头脑”，原为山西风味。色泽洁白，肉质软烂，味道清鲜。

五八、鸡　米　鹿　筋

原　料

干鹿筋(即鹿腿上的筋)……………………半斤
鸡里脊肉(见“鸡茸银耳”注❸)………………一两
净冬笋……………………………………一两
鸡汤………………………………………半斤
鸡蛋清……………………………………一两
葱…………………………………………二钱
姜末(去皮)………………………………一钱
蒜片………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………三钱
胡椒粉……………………………………一分
碱…………………………………………六分

精盐……………………………………………………四分
绍酒……………………………………………………一钱
味精……………………………………………………七分
鸡油……………………………………………………五钱
熟猪油………………………………一斤半(约耗二两)
花生油…………………………………二斤(约耗一两)

制　法

1．干鹿筋用火燎去粘在上面的鹿毛，洗净后，剁成五寸长的段。把炒勺放在微火上，倒入花生油二斤烧温（约二、三成热），放入鹿筋约炸十五分钟，炸到鹿筋弯曲、起泡并已较透明时，捞出沥去油。将炸过的鹿筋放在热碱水（开水二斤加碱三分）盆里，盖上盆盖，泡一小时后，洗去油污，将水滗出。再用同样的热碱水泡洗一次，然后用开水泡十分钟取出。将每段鹿筋竖着破成两半，放在开水锅里汆一下，再浸泡在凉水里待用。

2．将鸡里脊肉剔去筋，切成一分见方的鸡米（即粗末），放在碗里，加入鸡蛋清、精盐(一分)、味精(二分)搅拌均匀。冬笋切成一寸半长、五分宽的片。葱竖着破开，切成一寸长的段。

3．炒勺内放入猪油一斤半，在旺火上烧到四、五成热，将发好的鹿筋挤去水分放入勺中，约炸一分钟，捞出放在盘里。炒勺内留猪油三两，油温保持在三、四成热的状态，投入拌好的鸡米，用手勺翻搅着炒约一分钟后，倒入漏勺中沥去油。

4．把炒勺再放在旺火上，舀入猪油（五钱）烧热，下

入葱段、姜末、蒜片，煸出香味，随即放入鹿筋、鸡汤、精盐(三分)、绍酒、味精(五分)、胡椒粉及冬笋。待汤烧开后，边晃动炒勺，边淋入调稀的湿淀粉勾芡，并将炒好的鸡米均匀地撒入勺内，再淋上鸡油即成。

特　点

此菜色白汁亮，鹿筋柔软滑润，鸡米鲜嫩醇香。

五九、清炒驼峰丝

原　料

驼峰[1]……………………………………………一斤
水发玉兰片………………………………………一两
青柿椒…………………………………………一两半
红柿椒……………………………………………五钱
葱丝………………………………………………一钱
姜汁(见"芫爆里脊注"[1])…………………………三分
鸡鸭汤……………………………………………一斤
精盐………………………………………………一分
绍酒………………………………………………一钱
味精………………………………………………五分
芝麻油……………………………………………三钱
鸡油………………………………………………四钱

[1] 驼峰即骆驼背上的肉峰，含脂肪极多，最宜配以蔬菜清炒，可解油腻。

制　法

1．驼峰用凉水洗净，放在开水锅中（水要没过驼峰三寸）用微火煮，边煮边撇去浮油，直到将驼峰煮熟（约煮二到三小时，用筷子在驼峰上扎一下，拔起时不夹筷子即熟了）。再将煮熟的驼峰放入鸡鸭汤中，用微火煨半个多小时，让它入味。然后将驼峰取出晾凉，片去外部脂膜，切成一寸半长、一分粗的丝。同时，将青、红柿椒、玉兰片也都切成细丝。

2．炒勺内倒入清水，在旺火上烧到八成开，放入驼峰丝，柿椒丝及玉兰片丝，稍氽一下捞出，倒去勺中水。

3．将鸡油倒入炒勺内，用旺火烧热，下入葱丝、姜汁，随即倒入氽好的驼峰丝等，随炒随加入精盐、绍酒、味精、炒三、四秒钟后，淋入芝麻油，翻炒均匀即成。

特　点

此菜驼峰丰腴肥美，佐以各种配料，软脆兼备，油润醇厚，色彩浓艳美观。

水　产　菜　类

六〇、醋　椒　鱼

原　料

桂鱼（鳜鱼）……………………一尾（约重一斤四两）
鸡汤……………………………………二斤
香菜……………………………………二钱
葱………………………………………二钱
姜末……………………………………一钱
白胡椒粉………………………………五分
醋………………………………………一两
绍酒……………………………………二钱
姜汁（见"芫爆里脊"注❶）……………一钱
精盐……………………………………七分
味精……………………………………五分
芝麻油…………………………………二钱
熟猪油…………………………………一两

制　法

1．桂鱼去鳞、鳃、鳍，开膛掏去内脏，洗净后，用开水烫一下，再用凉水洗一遍，刮去鱼身外面的黑衣。然后，在鱼身的两面剞上花纹：一面剞成十字花刀（即先坡着刀在

鱼体上每隔五分宽切入一刀，切到鱼骨为止；再直着刀在已切的刀口上交叉切，即成十字花刀）；另一面则剞成一字刀（即直着刀每隔五分宽横切一刀，也切到鱼骨为止）。香菜洗净消毒，切成六分长的段。葱，一钱切成一寸长的细丝、一钱切成末。

2. 取一两猪油放入炒勺里，在旺火上烧热，依次放入胡椒粉、葱末和姜末，煸出香味后，倒进鸡汤、姜汁、绍酒、精盐和味精。这时，将桂鱼在开水里烫四、五秒钟，使刀口翻起，除去腥味，随即放入汤里（花刀面朝上）。待汤烧开后，移到微火上，约炖二十分钟，放入葱丝、香菜段和醋，再淋上芝麻油即成。

特　点

此菜颜色素雅，鱼肉很嫩，汤味很鲜，微带酸辣。

六一、干　煎　鱼

原　料

桂鱼……………………………一尾(约重一斤半)
鸡蛋……………………………………………二个
面粉…………………………………………一钱半
青蒜……………………………………………二分
香糟酒(见"糟肉"注❸)………………………一钱半
白糖……………………………………………二分
精盐……………………………………………六分
味精……………………………………………四分

熟猪油……………………………二两(约耗一两)

制　法

1. 桂鱼去鳞、鳃、鳍，开膛取出内脏洗净后，用开水稍烫一下，刮去鱼身上的黑衣，擦干水分。然后，坡着刀在鱼身两面每隔四分宽切入一刀（切到鱼骨为止），把精盐放进刀口里，腌三十分钟。

2. 青蒜切成四分长的段，与香糟酒，白糖、味精一起放在碗里调成汁。鸡蛋搕入碗内搅散。将腌过的桂鱼先沾上一层面粉，再蘸满蛋液。

3. 猪油（八钱）放在炒勺里，在旺火上烧热后，放入桂鱼，两面各煎十秒钟，再加入一两二钱猪油，移到微火上，每面约煎十分钟。待鱼煎成金黄色时，滗出勺里的余油，再移在旺火上，倒入调好的汁，把炒勺摇晃几下，随即把鱼翻过来，再晃几下炒勺，使汁挂满鱼身即成。

特　点

此菜色泽金黄，肉质软嫩，滋味微甜，并有香糟味。

六二、酱 汁 活 鱼

原　料

活鲤鱼(或青鱼)…………………一尾(约重一斤半)
甜面酱……………………………………二两半
白糖………………………………………二两半
姜末………………………………………三钱
熟猪油……………………………………二两半

制　法

1. 鲤鱼去鳍、鳃，刮去鳞，开膛掏出内脏，洗净后，在鱼身两面每隔二分半距离横切一刀（切到鱼骨为止，不要切断鱼腹）。然后，手提鱼尾在开水锅中稍烫一下（约烫二、三秒钟），使刀口张开，除去腥味。

2. 将炒勺放在旺火上，先下入猪油、白糖、甜面酱，用清水二两调匀，再续入清水二斤三两，烧开。然后将烫好的鱼放入勺内，待汤再烧开时，移在微火上㸆二十分钟，㸆去三分之一的汤汁，再上旺火烧到大开。最后，将鱼捞出，沥去汤汁，放入盘内。

3. 将有汤汁的勺继续放在旺火上，用手勺不断搅动（防止煳底），待汤汁㸆浓后，浇在鱼上，再撒上姜末即成。

特　点

此菜系用活鱼制作。呈深酱红色，油光润泽；鱼肉鲜嫩，汁味甜香。

六三、红　蒸　鱼

原　料

活鲤鱼……………………………一尾（约重一斤）
鸡汤…………………………………………一斤半
干香菇…………………………………………六分
虾干……………………………………………六分
葱段…………………………………………一钱半
姜片（去皮）…………………………………六分

绍酒……………………………………………………二钱
精盐……………………………………………………五分
味精……………………………………………………七分
酱油……………………………………………………一钱

制　法

1．活鲤鱼去鳞、鳃、鳍，开膛掏去内脏，用凉水洗净，拦腰斜着切成两截。干香菇洗净去蒂，掰成小块。

2．把整理好的鱼用开水烫一下，放在大碗里，加入香菇块、葱段、姜片、虾干、绍酒、精盐、酱油、味精、鸡汤，上屉用旺火蒸二十多分钟，去掉葱段和姜片即可食用。

特　点

此菜不用油烹制，色泽微红，肉质软嫩，清鲜爽口，无腥味。

六四、松鼠黄鱼

原　料

黄花鱼……………………………………一尾(约重一斤)
酱油……………………………………………………三钱
白糖……………………………………………一两二钱
醋………………………………………………………八钱
绍酒……………………………………………二钱半
精盐……………………………………………………一分
湿淀粉…………………………………………一两半
葱末、姜末、蒜末………………………………各一钱

香菜(洗净消毒)……………………………………一钱
鸡汤……………………………………………………一两
熟猪油…………………………………………………五钱
花生油……………………………一斤半(约耗二两)

制　法

1. 黄花鱼去鳞、鳍和内脏，割下鱼头，用刀顺脊骨将鱼的两面从头部片到尾根部(鱼尾要保持完整)，使成为鱼尾相连的两扇鱼，剔去脊骨和小刺。然后，分别在两扇鱼的里面(没有皮的一面)，剞成麦穗形的花刀，即把鱼横放，尾部在左方，刀背向左倾斜成四十五度角，在鱼肉上剞成深二分，宽一分二的刀纹；再用上法，与第一次所剞纹路斜着交叉剞成同样深、宽的刀纹，即成麦穗花刀(见插图)。撒上精盐，淋上绍酒(一钱)，再涂上一层湿淀粉(约一两二钱)。

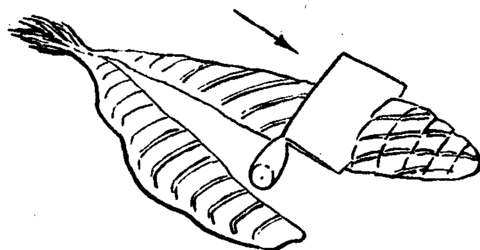


插图　松鼠黄鱼麦穗形花刀剞法

2. 把炒勺放在旺火上，倒入花生油烧热，先把鱼头稍炸一下捞出，用刀将鱼头劈开拍扁；待油烧到冒青烟时，将鱼放入，炸成焦黄色（外焦里嫩）取出，与炸好的鱼头连接在一起平放在盘中。

将酱油、绍酒(一钱半)、鸡汤、白糖、醋、湿淀粉（三钱）放在一起，调成芡汁。

3．炒勺内放入猪油（五钱）烧热，下入葱、姜、蒜末，略加煸炒，即烹入调好的芡汁。芡熟后，淋上热花生油（一两），搅拌一下，浇在炸好的鱼肉上面，把香菜切成寸段放在盘边即成。

特　点

此菜皮酥肉嫩，甜酸醇鲜。因鱼炸后花刀翻起，形似松鼠，故名。

六五、干　烧　鲫　鱼

原　料

鲫鱼……………………………………一尾(约重一斤)
猪肉末(瘦多肥少)……………………………一两半
葱末………………………………………………二钱
蒜末……………………………………………二钱半
姜末……………………………………………二钱半
豆瓣辣酱…………………………………………一两
酱油………………………………………………二钱
醋…………………………………………………一分
白糖………………………………………………二钱
绍酒……………………………………………一钱半
糯米酒(江米酒)………………………………二钱半
味精………………………………………………三分

花生油……………………………………半斤(约耗二两)

制　法

1．鲫鱼去鳞、鳃，洗净后，开膛掏去内脏，用净布搌干鱼身里外的水分，在鱼身两面各剞上三、四道斜一字形的花刀。

2．把炒勺放在旺火上，倒入半斤花生油，烧到七成热时，放入鲫鱼略炸一下（不要炸黄了）捞出。勺内留下热花生油(一两半)，下入肉末，炒干水分。然后，加入豆瓣辣酱，炒出香味，再下入姜末、蒜末煸炒一下，随即放入炸好的鲫鱼及绍酒、糯米酒、酱油、白糖和清水（以浸没鱼身为度）烧开，挪倒微火上将汁㸆干(中间要把鱼翻一次身)，把鱼盛在盘内。将葱末、味精和醋放入勺中搅拌一下，撒在鱼上面即成。

特　点

此菜色泽油润红亮，鱼肉很嫩，味道鲜、香、辣、甜。

六六、豆　瓣　鲜　鱼

原　料

鲜鲫鱼(其他鲜鱼也可以)…………………………二斤

豆瓣辣酱…………………………………………八钱

葱花………………………………………………一两

姜末………………………………………………一钱

蒜末………………………………………………三钱

白糖………………………………………………三钱

猪骨汤……………………………………八两
辣椒粉……………………………………二分
绍酒………………………………………五钱
精盐………………………………………六分
醋………………………………………一钱半
酱油………………………………………二钱
胡椒粉……………………………………一分
湿淀粉…………………………………三钱半
味精………………………………………四分
花生油……………………一斤半(约耗三两)

制　法

1．鲫鱼去鳞、鳃，开膛掏去内脏后洗净，在鱼身两面坡着刀每隔四分距离剞入一刀。

2．炒勺内倒入花生油，在旺火上烧到七成热，放入鲫鱼，将两面炸成黄色后(共需一分钟左右)，倒入漏勺内沥去油。

3．取一两半花生油放在炒勺内，在旺火上烧到微热，下入豆瓣辣酱和辣椒粉煸炒。待油呈红色时，放入姜末、蒜末、骨头汤、酱油、精盐、白糖、胡椒粉、绍酒搅匀，再放入炸好的鱼。汤烧开后，移在微火上盖上勺盖，约煨八分钟(中间要把鱼翻一次身)，当汤汁耗剩一半时，将鱼捞入鱼盘内。随后用湿淀粉调稀勾芡，再下入葱花、味精、醋搅匀，浇在鱼上即成。

特　点

此菜汤汁红色，鱼酱黄色，肉质鲜嫩，味道香辣，略

带酸甜味。

六七、酥 小 鲫 鱼

原 料

小活鲫鱼(每条约三寸长)……………………五斤
芝麻油………………………………………六两
酱油…………………………………………六两
好醋…………………………………………六两
绍酒…………………………………………六两
白糖…………………………………………五两
冰糖末………………………………………三两
五香粉………………………………………一钱半
桂皮、丁香、豆蔻、花椒、八角(大料)……共三钱
姜片…………………………………………六钱
葱白…………………………………………三斤
糖色(见"炒肉末"注❶)……………………一两

制 法

1．鲫鱼去鳞、鳃，在鳃下顺着鱼腹剖开五分长的小口，取出内脏（注意不要弄破苦胆），用清水灌洗干净。葱白切成三寸半长的段。醋、酱油、绍酒放在一起调好（简称调料水）。

2．沙锅内铺一层猪肋骨，再铺一层姜片，撒上桂皮、丁香、豆蔻、花椒、八角等香料。然后，将鱼头朝锅边，鱼尾向锅心，一个挨一个地码成一个圆圈（中间有一个孔，形

如菊花)，撒上五香粉。在中间再横码一排鱼(遮住小孔)，也撒上五香粉。另将葱段，在鱼上面同样码成一朵菊花形。白糖、冰糖倒在葱段中间，芝麻油、糖色均匀地浇在葱白上面，并加入调料水一碗(约八两)。在旺火上烧开后，盖上一个比锅略小的瓷盘，移到微火上煨。煨时要让瓷盘周围往外冒汤；若不冒汤，就必须再加入调料水二两左右。照此办法陆续将调料水全部加完（约需九个小时，鱼稍大的需十一个小时)，鱼也就煨好了，去掉瓷盘晾一夜后，先取出葱，再慢慢地取鱼(要保持鱼形完整)。吃时在鱼上放少许葱，淋上原汤即成。

特　点

此菜鱼肉细嫩而肥，色鲜，味美，刺酥，宜作下酒菜。

六八、锅　塌　桂　鱼

原　料

桂鱼肉……………………………………………四两
鸡蛋………………………………………………一个
面粉………………………………………………七分
鸡汤………………………………………………四两
姜汁(见“芫爆里脊”注❶)……………………一钱半
酱油………………………………………………一钱半
绍酒………………………………………………一钱
精盐………………………………………………半分
味精………………………………………………六分

煳葱油❶……………………………………………三钱
熟猪油……………………………半斤(约耗六钱)

制　法

1．选二分厚的净桂鱼肉两片(每片重二两)。用刀把鱼肉拍松，鱼片两面都涂上酱油(共五分)，再沾上一层面粉。同时，把鸡蛋磕入碗里搅散，将鱼片放入碗内挂满蛋液。

2．炒勺内放入猪油，在旺火上烧到八成热时，下入鱼片，约炸半分钟，待呈金黄色时捞出。

3．将汤勺放在旺火上，放入鸡汤、精盐、味精、绍酒、酱油(一钱)、姜汁和炸好的鱼片，盖上勺盖，待汤汁烧开后，再移到微火上㸆，把汤㸆干，淋上煳葱油即成。

特　点

此菜颜色金黄，鱼肉鲜嫩醇香。

❶ 煳葱油制法：炒勺内倒入熟猪油一斤，放入葱、姜(各一两)、花椒(四钱)，在火上炸焦后捞出，剩下的油即煳葱油。

六九、炸　瓜　枣❶

原　料

黄鱼……………………………一尾(约重一斤)
面粉…………………………………………三两
发酵粉………………………………………八分
姜（去皮拍碎）……………………………五分

❶ 福建所产的一种鱼叫“黄瓜鱼”，俗称为“瓜”，此处系借用其名，又因鱼条形似枣，故名“炸瓜枣”。

精盐……………………………………………三分
味精……………………………………………七分
绍酒……………………………………………三钱
白糖……………………………………………二分
熟猪油……………………………一斤半(约耗一两半)

制 法

1．黄鱼去鳞、鳃，撕去脊鳍，从鳃处掏出内脏，洗净后，切去鱼头和鱼腹。然后，从脊背片开成两片鱼肉，剔去鱼骨、鱼刺和鱼皮，切成一寸长、三分宽的鱼条，加入姜、精盐、味精、绍酒、白糖拌匀，腌一小时左右。

2．把面粉分几次加入温水(约四两)，调成稀糊，再加入发酵粉调和，待发酵起泡后，放入腌好的鱼条。

3．炒勺内放入猪油，在旺火上烧到五成热时，将勺端离火口，把挂满稀糊的鱼条逐块放入勺中，将勺端在旺火上，约炸一分钟后，再移到微火上炸到鱼肉外焦里嫩、呈白黄色时，捞出即成。

特 点

此菜原为福建风味。鱼肉鲜美，外焦里嫩，蘸着花椒盐吃，清香适口。

七〇、煎 糟 鱼

原 料

青鱼…………………………………一尾(约重三斤)
水发玉兰片……………………………………三钱

水发香菇……………………………………一钱
猪肥膘肉……………………………………一钱
葱………………………………………………六钱
姜………………………………………………六钱
香糟……………………………………………一斤
绍酒……………………………………………一斤
粗盐……………………………………………三两
花椒……………………………………………三钱
小茴香…………………………………………二钱
桂皮……………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………五分
酱油……………………………………………一两
白糖……………………………………………三钱
味精……………………………………………三分
醋………………………………………………五分
鸡汤……………………………………………八两
熟猪油……………………………一斤半(约耗三两)

制　法

1. 青鱼去鳞、鳃、鳍，开膛掏去内脏，洗净。将鱼竖着用刀劈作两片，每片再横切一刀，共成四片。把粗盐、花椒、小茴香、桂皮一起放在锅中，在旺火上炒一分钟，使盐渗入香味；然后倒入盆中，加入香糟、绍酒(九两)、葱段(三钱)、姜块（三钱）拌匀。再将鱼片浸泡在拌好的香糟中，盖上盆盖腌四、五天。鱼腌好后，取出洗净（香糟还可继续使用），在每片鱼皮上坡着刀划上两刀，使鱼容易烧透。

2．玉兰片切成半分厚的片。香菇洗净去掉根蒂，切成四分宽的坡刀片。肥膘肉切成一分见方的丁。葱（三钱）切成寸段。姜（三钱）切成片。

3．炒勺放在旺火上烧热，先用少许猪油涮一下勺（俗称“炼锅”）后倒出。再倒进凉猪油(半斤)，烧到七成热，放入腌好的鱼片，把两面都煎成金黄色，倒在漏勺内沥去油。

4．炒勺仍放在旺火上，倒入猪油（一两半）烧热，放入切好的葱、姜、玉兰片、香菇片和肥肉丁，煸炒两下，再下入酱油、绍酒(一两)、白糖、醋、味精和鸡汤。汤烧开后，将煎好的鱼（皮向下）放入勺内。待汤再烧开时，移到微火上，烧到鱼有六、七成熟(约二、三分钟)，再翻过来烧二、三分钟。然后，将鱼捞出，照整条鱼的形状摆在盘中。炒勺内的汤汁，用湿淀粉勾芡，淋上猪油(五钱)，浇在鱼上即成。

特　点

此菜金黄油亮，鱼肉鲜嫩甘美，糟香味甚浓。

七一、鸡　汤　鱼　卷

原　料

活青鱼	一尾(约重一斤)
瘦猪肉	二两
熟火腿	五钱
鸡蛋清	一两
水发玉兰片	五钱
豌豆苗	几根

鸡汤……………………………………………一斤
精盐……………………………………………四分
绍酒……………………………………………二钱
味精……………………………………………四分
细姜末…………………………………………少许
湿淀粉…………………………………………七分
芝麻油…………………………………………二分

制　法

1．活青鱼去鳞和鳃，开膛掏去内脏，洗净后，从脊背片开，去掉鱼骨和小刺(不去皮)，再片成二寸长、一寸多宽、半分厚的长方片。熟火腿和玉兰片都切成细丝。

2．将猪肉剁成细泥，加入鸡蛋清（五钱)、绍酒（一钱)、味精（一分)、精盐(二分)、姜末和芝麻油，一起搅拌成肉馅。

3．在剩下的鸡蛋清中加入湿淀粉，搅成蛋糊。把鱼片平放，抹上一层蛋糊，在鱼片的一端放少许肉馅卷起，卷到另一端时，再涂上少许蛋糊，把鱼卷粘好，放入开水中氽一下，撇净浮沫后捞出。

4．汤勺内放入鸡汤一斤，放在旺火上烧开，下入鱼卷、火腿丝、玉兰片丝。待汤再烧开后，加入精盐(二分)、味精(三分)、绍酒(一钱)，用手勺搅匀，最后将豌豆苗撒在上面即成。

特　点

此菜系汤菜。鱼卷醇香鲜嫩，汤汁微黄而清亮，内衬红、白、绿各色，清雅丰丽。

七二、火 腿 鱼

原 料

青鱼肉……………………………………………一两半

熟火腿……………………………………………一两半

猪肥膘肉…………………………………………一两

鸡蛋清……………………………………………一两

葱末………………………………………………少许

姜末………………………………………………少许

湿淀粉……………………………………………三钱半

味精………………………………………………二分

绍酒………………………………………………一钱

椒麻❶ ……………………………………………少许

面粉………………………………………………少许

熟猪油………………………………一斤（约耗一两）

制 法

1．选择熟火腿中间部分的肉，切成约一寸八分长、八分宽、半分厚的长方形片。鱼肉、猪肥膘肉均切成与火腿同样大的片。

2．肥膘肉片放在碗内，加入绍酒、葱末、姜末、椒麻、味精、湿淀粉（一钱半）和三分之一的蛋清拌匀；再逐片与鱼片、火腿片对齐粘好（肉片夹在中间），即为火腿鱼。

---

❶ 椒麻制法：生花椒四两洗去泥沙、杂质，放在开水中泡到水凉时，捞出剁碎，再用芝麻油四两浸泡，即成椒麻。

将剩余的蛋清加入湿淀粉（二钱）和面粉少许，调成稀蛋糊。

3．炒勺放在旺火上烧热，先用少许猪油涮一下勺（俗称"炼锅"）后倒出；再将勺移到微火上，放入少许凉猪油烧热，把火腿鱼蘸上稀蛋糊，逐片放入勺内煎。先煎鱼片的一面(约三、四分钟)，再煎火腿片的一面(约煎二、三分钟)；最后，加入全部猪油，移到旺火上，把火腿鱼炸到略带黄色，捞出即成。

特　点

此菜火腿酥香，鱼肉鲜嫩，肥膘肉不腻，以热食为宜。如佐以生菜同吃，更为适口。

七三、糟 熘 鱼 片

原　料

梭鱼肉（去皮去刺）……………………………二两半
鸡汤……………………………………………二两
水发木耳………………………………………三钱
鸡蛋清…………………………………………五钱
湿淀粉…………………………………………二钱
香糟酒（见"糟肉"注❶）……………………四钱
白糖……………………………………………二钱
姜汁（见"芫爆里脊"注❶）…………………一钱
精盐……………………………………………一分
熟猪油…………………………一斤半(约耗七钱)

制　法

1．鱼肉用凉水泡二小时（使肉质嫩白），捞出沥去水分，坡着刀片成八分见方、半分厚的片，用鸡蛋清、湿淀粉（一钱二分）抓匀浆好。

2．炒勺放在微火上，倒入一斤半猪油，烧到四成热时（刚一起白泡），把鱼肉逐片下入勺里（勿使粘在一起），炸到五、六成熟，倒入漏勺里沥去油。水发木耳放在开水里烫一下，捞出后散放在汤盘里。

3．把鸡汤、姜汁、精盐和白糖等一起放入汤勺里，在旺火上烧开后，下入鱼片，撇去浮沫，倒进香糟酒。接着把八分湿淀粉与一钱水调匀，慢慢地淋入汤里，使淀粉汁与汤混合均匀。然后，沿着勺边先淋入一钱猪油，翻勺后再淋入一钱猪油，倒在盛木耳的汤盘里即成。

特　点

此菜鱼肉洁白，质地软嫩，味鲜美而略甜，并有醇厚的香糟味。

七四、抓　炒　鱼　片

原　料

鱼肉（桂鱼最好）……………………………三两
白糖……………………………………………三钱
湿淀粉…………………………………………二两
酱油……………………………………………二钱
绍酒……………………………………………一钱半

醋……………………………………………………一钱
味精……………………………………………………五分
葱末……………………………………………………五分
姜末……………………………………………………五分
熟猪油…………………………………………………六钱
花生油……………………………………一斤(约耗八钱)

制　法

1．将鱼肉去净皮和刺，用刀片成长一寸、宽八分、厚一分半的鱼片，用湿淀粉（一两七钱）抓匀浆好。

2．将花生油倒入炒勺中，在旺火上烧到冒烟时，将浆好的鱼片逐片地放入勺内（这样可避免鱼片粘连在一起和淀粉与鱼片脱开）。如果火太旺、油太热，可把炒勺端到微火上缓炸一下(约炸二分钟)，待外皮呈焦黄色、鱼片已熟时，即可取出。

3．把酱油、醋、白糖、绍酒、味精和湿淀粉（三钱）一起调成芡汁。将炒勺放在旺火上，倒入猪油（四钱）烧热，加入葱、姜末稍炸一下(不要炸煳)，再倒入调好的芡汁，待炒成稠糊后，放入炸好的鱼片翻炒几下，使汁挂在鱼片上，淋上猪油（二钱）即成。

特　点

此菜鱼片呈金黄色，外面挂有粘汁，入口香脆，并有酸、甜、鲜的味道。按此方法，还可做成“抓炒腰花”（把猪腰子片成两片，挖掉腰臊，剞成斜花刀，切成一寸长、五分宽的长方形块）、“抓炒里脊”(猪里脊肉一条，两面分别剞成斜花刀，切成一寸长、三分宽、二分厚的肉条)、“抓炒虾仁”

等，统称为“四大抓”。

七五、白　爆　鱼　丁

原　料

目鱼肉（或桂鱼肉）……………………………一斤半
鸡蛋清…………………………………………五钱
牛奶……………………………………………二两
湿淀粉…………………………………………一两
鸡鸭汤…………………………………………半斤
葱段……………………………………………一钱
姜片……………………………………………五分
蒜汁……………………………………………五分
醋………………………………………………五分
绍酒……………………………………………二钱
精盐……………………………………………三分
味精……………………………………………三分
鸡油…………………………………………一两二钱

制　法

1. 将目鱼肉（靠皮下的黑色肉和靠鱼骨的红色肉片去不用）切成七分长、五分宽厚的丁，洗净后用清水泡二分钟，沥去水分。先加入精盐（二分）拌匀，再加入湿淀粉(七钱)和鸡蛋清搅匀浆好。

2. 把汤勺放在旺火上，倒入清水（三斤）和醋。待烧开后，再把浆好的鱼丁逐个拨入勺里煮二分钟，然后用冷水

泡凉，捞出待用。

3. 炒勺内倒入鸡油(八钱)，在旺火上烧到六成热，下入葱段、姜片稍炸一下，随即加入绍酒(一钱五分)、鸡鸭汤，炖一、二分钟，然后捞出葱段和姜片，再把煮过的鱼丁放入勺里，同时加入味精(二分)、精盐(一分)，挪在微火上㸆。待汤汁㸆去一半时，将汤滗出，放入牛奶、绍酒(五分)、味精(一分)，并晃动炒勺，淋入余下的湿淀粉(调稀)，加入蒜汁，再淋上鸡油(四钱)，颠翻一下，轻轻倒在盘中即成。

特 点

此菜颜色乳白，清雅素丽，质地非常软嫩，味香而鲜。

七六、软 熘 鱼 扇

原 料

活鲤鱼肉（带皮去刺）……………………………半斤
白糖……………………………………………五钱
葱末……………………………………………一钱
姜末……………………………………………五分
蒜末……………………………………………三分
湿淀粉………………………………………一钱二分
牛肉汤…………………………………………四两
酱油……………………………………………一钱
醋………………………………………………五钱
糖色（见“炒肉末”注❶）……………………二分
绍酒……………………………………………一钱

花椒油（见“油爆肚仁”注❶）…………………三钱
芝麻油……………………………一斤（约耗一两半）

制　法

1．鲤鱼肉（皮朝下）横放在砧板上，用坡刀（把刀背向右倾斜成约七十度角）片成九至十大片，即成鱼扇。

2．将炒勺放在旺火上烧热，倒入芝麻油，烧到四、五成热时，放入鱼扇(皮朝上)，约炸一分钟捞出。勺内留五钱油，下入葱末、姜末、蒜末，煸炒一下，再放入炸过的鱼扇，以及醋、绍酒、酱油、牛肉汤、白糖、糖色。待汤烧开后，挪在微火上㸆，㸆到汤汁将干时，边晃动炒勺，边淋入湿淀粉勾芡，再淋上花椒油，颠翻一下即成。

特　点

此菜色呈酱黄，油光润泽，肉质鲜嫩，味道酸甜。

七七、粉　皮　辣　鱼

原　料

活鲤鱼肉（带皮骨）……………………………四两
干粉皮……………………………………一张半
红辣椒段……………………………………二钱
鸡汤………………………………………一斤半
葱丝…………………………………………三分
酱油…………………………………………二钱
甜面酱……………………………………一钱半
绍酒…………………………………………二钱

味精……………………………………………六分

糖色（见"炒肉末"注❶）…………………六分

精盐……………………………………………二分

芝麻油…………………………………………六分

熟猪油…………………………………………一钱半

制　法

1. 活鲤鱼肉（如用死鲤鱼，要去皮、骨、刺）切成一寸长、二分宽、三至四分厚的段。干粉皮去掉周围的厚边，掰成一寸见方的小片，并用温水泡软。

2. 将炒勺放在旺火上，放入鸡汤、甜面酱、酱油、绍酒、葱丝、精盐、味精、猪油、糖色、红辣椒段和鱼肉段，翻搅几下。烧开后，移到微火上煮五分钟，加入粉皮，再煮十五分钟左右，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜系汤菜。汤色金黄，再缀以红椒，色采艳丽；鱼肉鲜美，粉皮柔润，味道香辣。

七八、锅 贴 鱼

原　料

鲤鱼肉（或活青鱼肉）……………………三两

猪脂油…………………………………………三两

面粉……………………………………………二两

湿淀粉…………………………………………一钱

酱油……………………………………………五分

绍酒……………………………………………一钱
味精……………………………………………二分
精盐……………………………………………四分
葱末……………………………………………五分
姜末……………………………………………五分
花生油………………………一斤（约耗一两半）

制　法

1．将鲤鱼肉剔去皮、骨，用刀片成长一寸、宽八分、厚一分的长方形片。然后，加入精盐、酱油、绍酒、味精及葱末、姜末一起拌匀。

2．猪脂油切成三寸见方、一分厚的片共四片。取一片平铺在砧板上，将拌好的鱼片取二分之一平摆在脂油上，上面再复盖一片脂油，使鱼片夹在两片脂油中间，成为一个方形的"鱼盒"。如此共做两个"鱼盒"。另将面粉、湿淀粉放在一起，加少许水调成面糊。

3．将花生油倒入炒勺内，在旺火上烧到六成热时，把两个"鱼盒"分别涂满一层面糊放入勺中，炸到浮起；再把勺端在微火上慢炸，直到"鱼盒"发硬时，用筷子在上面扎几个洞，使油浸入炸透。然后，把勺端回旺火上，再用八成热的油稍炸一会，使"鱼盒"的外皮酥脆。这时"鱼盒"表面呈现金黄色，夹在中间的鱼片已熟，两面的猪脂油也变成透明的薄片，随即捞出，用刀切成四分宽的长条，蘸着花椒盐吃。

特　点

此菜色泽金黄，外酥里嫩，味道咸、麻、鲜、香。

七九、番 茄 鱼 腐

原 料

黄钻鱼[1]（或青鱼）……………………一尾（约重一斤半）
番茄酱……………………………………一两半
鸡蛋清……………………………………五钱
葱末………………………………………一钱
姜末………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………二钱
白糖………………………………………一钱半
精盐………………………………………八分
绍酒………………………………………四钱
味精………………………………………四分
鸡汤………………………………………三两
熟猪油……………………………………一两

制 法

1. 将鱼去鳞、鳃，开膛去内脏洗净。先剁去头尾，将鱼竖着劈作两半，再去掉鱼骨和鱼刺，将鱼肉从鱼皮上全部刮下来（约剩净肉六两），放入清水中浸泡半小时，泡去血水。然后，将鱼肉剁成鱼泥（剁时要挑出细刺和筋），放在小盆内，加入葱末（五分），姜末（五分）和绍酒（二钱），顺着

[1] 黄钻鱼：又名介鱼，产淡水河、湖中。头圆长，嘴尖，鳞皮黄色，身细长成棍形，肉细，刺小，味美。普通的重一至五斤，大的重一百多斤，河北、湖南、湖北等地都出产。

一个方向旋转搅拌，并慢慢地加入清水(八两)，将鱼泥溶解开。再加入精盐（五分）继续搅拌，直到将鱼泥搅成粘稠糊。这时，可挤一个鱼丸子放在水中试一试，丸子放进水里立即漂浮起来即可。如丸子沉入水底（说明盐放多了）或散开(盐放少了)，还须分别加入适量的水或盐搅拌。然后，放入鸡蛋清、湿淀粉(五分)、猪油(一钱)，搅拌均匀即成。

2. 汤勺内倒入清水二斤，将搅好的鱼泥分别挤成直径约一寸的鱼丸子放入勺内，在旺火上烧到八成开后，将勺端到微火上(水不要大开)，把丸子翻过来再煮一分钟左右捞出。

3. 炒勺内倒入猪油(五钱)，放在旺火上烧热，下入葱末、姜末(各五分)，再放入番茄酱翻炒两下，随即加入白糖、绍酒(二钱)、精盐(三分)、味精和鸡汤。待汤烧开后，放入煮熟的鱼丸子再烧开，用余下的湿淀粉勾芡，淋上猪油(四钱)，颠翻一下即成。

特　点

此菜呈银红色，鱼肉细腻鲜香，嫩如豆腐，味道甜、酸、咸，爽口解腻。

八〇、独[1]　鱼　腐

原　料

新鲜的河刀鱼[2]肉……………………………………半斤

[1] “独”是一种烹调方法。汤少，火微，慢慢将主料煨熟了，并使各种调料的味道浸到主料中去，即为“独”。

[2] 河刀鱼体长如刀形，眼小，鳞较大，刺细软，味鲜美。

鸡蛋清……………………………………………五钱
鸡汤………………………………………………二两
葱丝………………………………………………一钱
姜丝………………………………………………五分
湿淀粉……………………………………………二钱
酱油………………………………………………二钱
糖色（见“炒肉末”注❶）………………………二钱
绍酒………………………………………………三钱
精盐………………………………………………三分
味精………………………………………………三分
鸡油……………………………………………一两三钱

制　法

1. 鱼肉剁成细泥，加清水（一两）调匀，用箩过掉渣滓，再加入清水（二两）和精盐，朝一个方向搅成稠糊状。把鸡蛋清打散，与鸡油（三钱）一起放入鱼泥里搅匀。然后，把鱼肉糊陆续舀在碟子边上，拨成直径一寸、长二寸半的圆形长条，逐条轻轻推到三成热的温水锅中，上火加热即成鱼腐。待水烧至八、九成开（刚翻起小泡）时，将鱼腐翻个身，端下锅，用锅里的热水浸泡待用。

2. 炒勺内放入鸡油(五钱)，在旺火上烧到六成热时，下入葱丝、姜丝，炸成金黄色，再烹入绍酒和酱油，倒入鸡汤，熬二十秒钟，捞去葱丝、姜丝，把鱼腐从锅里轻轻捞出，放入炒勺里(光滑的一面朝下)，再加上糖色、味精。然后，移到微火上，㸆到汤汁将干时，将炒勺端到旺火上不断晃动，用湿淀粉勾芡，淋上鸡油(五钱)，轻轻颠翻一下即成。

特　点

此菜呈酱红色，有光泽，质地软嫩，滋味鲜香。

八一、清蒸甲鱼

原　料

活甲鱼（元鱼）……………………………………二斤
鸡脯肉……………………………………………三两
母鸡腿……………………………………………八两
葱段………………………………………………三钱
姜块………………………………………………一钱
绍酒………………………………………………三钱
精盐………………………………………………七分
味精………………………………………………三分
胡椒粉……………………………………………二分
猪骨汤…………………………………………一斤六两

制　法

1．将活甲鱼仰放在砧板上，待其头伸出要翻身时，立即用中指钩住甲鱼的颈部攥紧，再用刀将头、颈一起剁下，出净血后，清洗一次，放入开水锅内。待水再烧开时把锅端下，焖半小时左右取出。用刀刮去甲鱼身上的黑皮，并沿着背甲四周把裙边划开，揭下背甲，掏出内脏及腹内黄油，剁去尾巴和爪上的趾甲，再用清水洗净。然后，将甲鱼切成一寸见方的块，放在开水锅里紧一下，去净血沫，除掉腥味，捞出再洗一次，放在碗中。

鸡腿剁成两截，在开水锅里紧一下，洗净血沫，放在甲鱼上面，加入葱段、姜块(用刀拍松)、绍酒、精盐、胡椒粉、猪骨汤(一斤二两)，上屉蒸烂（约二小时）取出，拣去葱、姜(鸡腿另作他用)。

2. 鸡脯肉用刀背砸成鸡泥，用四两凉猪骨汤调成鸡泥汁。将蒸甲鱼的汤在旺火上烧开，放入三分之一的鸡泥汁，用手勺朝一个方向搅动；待汤再烧开时，撇净浮油，捞出鸡肉渣和浮沫。这时，把甲鱼倒入漏勺内，在汤里涮一下，盛入大碗中。再将余下的鸡泥汁倒入汤中，仍用上法撇净鸡肉渣和浮沫，即成清汤。然后，将清汤倒入盛甲鱼的大碗中，上屉蒸到汤开，取出即成。

特　点

此菜肉质软烂，汤汁清澈，滋味鲜美，清淡醇和。

八二、烧　裙　爪

原　料

活甲鱼……………………………………………四斤
蒜瓣………………………………………………一两
水发冬菇…………………………………………五钱
火腿片……………………………………………五钱
胡椒粉……………………………………………五分
葱段………………………………………………二钱
姜片………………………………………………二钱
鸡汤………………………………………………四两

绍酒……………………………………………………三钱
精盐……………………………………………………二分
味精……………………………………………………一钱
酱油……………………………………………………四钱
湿淀粉…………………………………………………二钱
芝麻油…………………………………………………五钱
花生油…………………………………………………一两

制　法

1. 把甲鱼的头、颈剁下(剁法见"清蒸甲鱼"),放净血，从腹部开一个二寸长的口子，放在开水中烫一下。然后，刮去背甲外面的黑皮,将裙边(即背甲四周的软边)刮白,再放在凉水锅中用旺火烧开。约煮五分钟取出，泡在凉水中，揭去背甲，掏出内脏，割下裙边和腿爪。裙边切成一寸半的块，腿爪去掉趾甲竖着劈成两半，再用温水洗净。

2. 炒勺内放入花生油，在旺火上烧热，下入蒜瓣炸一下，捞出待用。再将裙爪放入勺内煸炒两下,随即下入绍酒、精盐、鸡汤(二两)、酱油、胡椒粉、葱、姜，盖上勺盖，焖五分钟取出。

3. 将炸过的蒜瓣放在碗底中心，周围摆好火腿、冬菇，并分别码上裙边和腿爪，把汤汁倒在上面，上屉用旺火约蒸三十分钟取出，把汤汁滗入炒勺中，裙爪扣在盘内。炒勺里再加入鸡汤二两，用火烧开，下入味精，用湿淀粉调稀勾成浓汁，淋上芝麻油，浇在裙爪上面即成。

特　点

此菜呈银红色，饰以红、白、褐色的配料，色泽美观。

肉质柔嫩味香，可蘸着醋姜汁吃，清鲜可口。

八三、干煸鳝鱼丝

原　料

带皮鳝鱼肉……………………………………五两
芹黄（芹菜心）……………………………二两
青蒜………………………………………………五钱
葱丝………………………………………………二钱
姜丝………………………………………………二钱
蒜丝………………………………………………二钱
豆瓣辣酱…………………………………………一两
酱油………………………………………………二钱
白糖………………………………………………二钱
绍酒………………………………………………二钱
醋…………………………………………………一钱
味精………………………………………………五分
花椒粉……………………………………………六分
胡椒粉……………………………………………六分
鸡汤……………………………………………二两半
花生油…………………………………………二两半

制　法

1．鳝鱼肉切成一寸半长、一分宽的斜丝。芹黄（粗的破开）和青蒜都切成八分长的段。

2．炒勺内放入花生油，在旺火上烧温，投入鳝鱼丝，

煸炒四、五分钟，然后，依次放入绍酒、豆瓣辣酱、姜丝、蒜丝，翻炒几下，再放入酱油、白糖、胡椒粉和鸡汤（放鸡汤是为了使配料的味道浸入鱼内）。待汤烧开后，移到微火上烧到汤汁只剩下四分之一，再在勺内加入芹黄、青蒜段，用旺火翻炒几下；当汤汁完全烧干时（烧至鳝鱼丝色泽油亮为度），再放入葱丝、醋、味精，把勺颠翻一下，盛入盘中，撒上花椒粉即成。

特　点

此菜颜色枣红，肉质软嫩鲜香，味道麻、辣、酸、甜。

八四、红 煨 鳝 段

原　料

活鳝鱼……………………………………………二斤
猪五花肉（带皮）………………………………半斤
蒜瓣………………………………………………三钱
葱段………………………………………………二钱
姜片………………………………………………二钱
绍酒………………………………………………三钱
醋…………………………………………………五钱
酱油………………………………………………一两
冰糖………………………………………………八钱
芝麻油……………………………………………五钱
香菜段（洗净消毒）……………………………五钱
胡椒粉……………………………………………二分

花生油……………………………一斤(约耗一两)

制　法

1．将鳝鱼腹部用刀划开（从颈部一直划到尾部），掏去肠肚，洗净血液，在开水中烫一下，捋去外面的一层黑衣，切成一寸半长的段。猪肉洗净，切成二寸长、一分厚的薄片，放在开水中烫一下。

2．炒勺内放入花生油，在旺火上烧到八成热，将鳝鱼段放在油中炸一下（约一分钟），倒入漏勺中，沥去油。

3．汤勺内放一小箅子，把蒜瓣放在箅子中间，葱段、姜片放在周围，上面放上猪肉片，再把鳝鱼段一层层地摆好，加入冰糖、绍酒、酱油、醋和凉水（以浸没鳝鱼段为度），盖上勺盖，在旺火上烧开后，移到微火上煨约一小时左右。待鳝鱼段煨熟后，再改用旺火把汁收浓。然后，将鳝鱼段取出，整齐地摆在盘中，拣去猪肉和葱、姜，把汁倒在鳝鱼段上，撒上胡椒粉，淋上芝麻油，将香菜段放在盘边上即成。

特　点

此菜色呈枣红，鳝鱼酥烂醇香，汁味甜酸适口。

八五、炒　鳝　糊

原　料

活鳝鱼（宜用嫩小者）………………………二斤半

冬笋丝……………………………………………五钱

火腿丝……………………………………………五钱

香菜段（洗净消毒）……………………………二钱
胡椒粉……………………………………………二分
精盐………………………………………………五分
绍酒………………………………………………五钱
白糖………………………………………………五分
酱油………………………………………………八钱
醋…………………………………………………五钱
味精………………………………………………五分
湿淀粉……………………………………………二钱
蒜末………………………………………………三钱
葱段………………………………………………一两一钱
姜块………………………………………………六钱
熟猪油……………………………………………二两
鸡汤………………………………………………三钱

制 法

1．锅内放水五斤，加入醋（三钱）、精盐（五分）、绍酒（三钱）、葱段（一两）、姜块（五钱），在旺火上烧开后，放入活鳝鱼，立即盖上锅盖。待水再开时，将锅端在微火上，煮十五分钟左右。当鱼肉发软时，捞入凉水中。然后，从鱼的头部下方割去腹部的老肉（另作他用），并去掉鱼骨；其余的鱼肉，切成三寸长的段，洗净。冬笋丝、火腿丝，用开水焯透。余下的葱、姜都切成细末。

2．将鳝鱼段放在开水中紧一下，捞出。用手勺挤出鱼身上的水分。另将酱油、绍酒（二钱）、白糖、湿淀粉、鸡汤、味精放在碗中，调成芡汁。

3. 炒勺内放入猪油（一两半），在旺火上烧到八成热，放入葱末、姜末和蒜末（二钱），炒出香味后，下入鳝鱼段，煸炒几下，烹入芡汁。待汤汁烧开后，沿炒勺边淋入醋（二钱），倒在盘中（中间要凹一些），再放上蒜末（一钱），撒上冬笋丝、火腿丝和胡椒粉，把香菜段放在盘边。然后，将烧得很热的猪油（五钱）浇在蒜末上即成。

特　点

此菜为银红色，滋润油亮，鱼肉软嫩而鲜香，味道醇厚而不腻。

八六、烩　乌　鱼　蛋

原　料

乌鱼蛋❶……………………………………………二两

鸡汤…………………………………………………半斤

香菜末（洗净消毒）………………………………三分

湿淀粉……………………………………………一钱半

胡椒粉………………………………………………一分

姜汁（见“芫爆里脊”注❶）…………………一钱半

酱油…………………………………………………二分

醋……………………………………………………三分

绍酒………………………………………………一钱半

❶ 乌鱼蛋：即乌贼（俗称墨斗鱼）的缠卵腺，呈椭圆形，外面裹着一层半透明的薄皮（即脂皮），里面则是紧贴在一起的白色小圆片，即乌鱼钱，含有大量蛋白质，产于我国山东青岛等地。

精盐……………………………………………二分

味精……………………………………………六分

鸡油……………………………………………少许

制　法

1．先把乌鱼蛋用温水洗一洗，剥去脂皮，放在凉水锅里，在旺火上烧开后，端下锅浸泡六小时。然后，把乌鱼钱一片片地揭开，放进凉水锅里，在旺火上烧到八成开时，换成凉水再烧。如此反复进行五、六次，以去掉咸腥味。煮好的乌鱼钱，如果当时不用，必须用清水浸泡起来，每天要换一次水。

2．汤勺放在旺火上，放入鸡汤、乌鱼钱、酱油、绍酒、姜汁、精盐和味精。待汤烧开后，撇去浮沫，加入用半两水调和的湿淀粉，搅拌均匀，再放入醋和胡椒粉，翻搅两下，淋入鸡油，倒在碗内，撒上香菜末即成。

特　点

此菜系汤菜。乌鱼钱乳白色，质地软嫩，鲜而清淡；汤色浅黄，微带酸辣味。

八七、清蒸瓤馅银鱼

原　料

银鱼（不带子的）……………………………十二条

生蟹黄…………………………………………一两半

绍酒……………………………………………三钱

白菜叶…………………………………………三两

葱丝……………………………………………六钱

姜丝……………………………………………………三钱

白糖……………………………………………………五分

精盐……………………………………………………二分

味精……………………………………………………一钱

鸭油……………………………………………………一两

制　法

1．银鱼（每条约重六、七钱者为佳）用水洗净，在颌下掐个破口，挤出内脏。生蟹黄加入味精（一分）拌匀，分成十二份，分别从银鱼破口处填入腹中，即为瓤馅银鱼。选用皱褶较多的白菜叶，洗净后，切成与银鱼同样大小的长条，共十三条。

2．把瓤馅银鱼并排平摆在瓷盘内，鱼和鱼之间隔上一层白菜叶（以吸收银鱼蒸出的杂沫，保持形状美观）。再加入绍酒、味精（九分）、精盐、白糖、葱丝、姜丝、鸭油，上屉在旺火上蒸约十分钟左右即熟。取出去掉白菜叶和葱丝、姜丝即成。

特　点

此菜银鱼为白黄色，肉细嫩无刺，有鲜黄瓜的味道；用蟹黄瓤馅，滋味更加鲜美。

八八、雪 花 鱿 鱼

原　料

鸡脯肉……………………………………………………一两

鸡蛋清……………………………………………………四两

干鱿鱼[1]……………………………………六两
青蒜……………………………………………一两
葱………………………………………………一钱
姜………………………………………………三分
鸡鸭汤…………………………………………二两
精盐……………………………………………三分
绍酒……………………………………………一钱
味精……………………………………………三分
猪油……………………………………一两七钱
湿淀粉…………………………………………一钱
碱………………………………………………三钱

制　法

1. 干鱿鱼先放在凉水中约泡一小时，泡软后，撕去外皮，切成长一寸三分、宽二分的粗丝，再放入碱水中（碱二钱加适量的凉水，以浸没鱿鱼为度），约泡二小时。将泡发过的鱿鱼丝取出，放入开水锅中，加入碱（一钱）约煮一分钟后，把碱水倒掉，换上凉水在旺火上烧开；然后，再将开水倒掉，换上凉水烧开。这样反复换水三次，直到鱿鱼逐渐胀发、变成白色、没有碱味时捞出待用。

2. 将鸡脯肉砸成细泥，加入鸡蛋清、精盐（一分）搅匀。青蒜洗净切成八分长的段，葱切成细丝，姜去皮切成末，一并放在碗中，加入鸡鸭汤、精盐（二分）、绍酒、味精、湿淀粉调成芡汁。

---

[1] 鱿鱼：又叫"柔鱼"，产于沿海地区，是海洋中的一种软体动物，头象乌贼，尾呈菱形，腹部呈圆筒形，其肉鲜美。

3. 炒勺内放入猪油（一两二钱），在旺火上烧到八成热，放入搅好的鸡脯泥，用手勺推搅炒熟，然后，再下鱿鱼丝，稍加翻炒，随即烹入芡汁，颠翻两下，淋上猪油(五钱)即成。

特　点

此菜色白如雪，饰以碧绿的青蒜段，素净雅致；质地油嫩滑软，滋味鲜美清香。

八九、荔　枝　鱿　鱼

原　料

干鱿鱼（见"雪花鱿鱼"注❶）……………………四两
净冬笋…………………………………………一两半
猪肉（瘦的）……………………………………一两
柿子椒……………………………………………五钱
酱油………………………………………………三钱
味精………………………………………………五分
鸡汤………………………………………………一两
湿淀粉……………………………………………二钱
胡椒粉……………………………………………二分
绍酒………………………………………………一钱
碱…………………………………………………五钱
葱…………………………………………………一钱
蒜末………………………………………………一钱
芝麻油……………………………………………二钱

花生油……………………………一斤（约耗一两半）

制　法

1．干鱿鱼先用凉水泡发一小时，撕去外皮，用刀切成两半，剞上荔枝花刀。剞法是：将鱿鱼片（面朝下）放在砧板上，刀背向左倾斜成四十五度角在鱼肉上剞成深一分、宽一分的刀纹。再用上法，与第一次所剞纹路斜着交叉剞成同样深、宽的刀纹，即成荔枝花刀（见插图）。然后，切成八、九分长的斜象眼块或三角块，在凉碱水（以浸没鱿鱼为度）中泡一、二小时取出，用清水冲洗五、六次（每次冲洗前，先将鱿鱼在凉水中泡约五分钟，使其充分胀发），直到没有碱味时，捞出沥干水分。

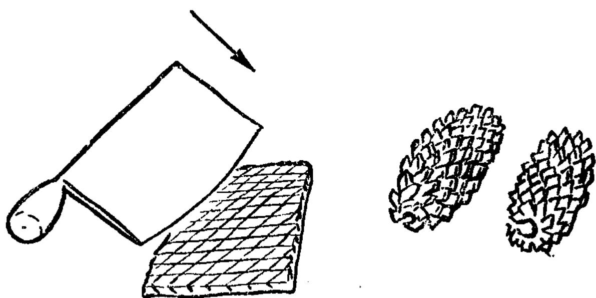


插图　“荔枝鱿鱼”荔枝形花刀剞法

2．冬笋、猪肉、柿子椒均切成和鱿鱼同样大的片。葱洗净切成马蹄片。

将酱油、味精、胡椒粉、鸡汤、湿淀粉、芝麻油、葱片等一起放在碗中，调成芡汁。

3．炒勺在旺火上烧热，放入花生油（一斤）烧到四成

热时，下入肉片拨散，放入冬笋和柿子椒，过油后，立即全部捞出。将炒勺内的油继续烧到八成热时，下入鱿鱼片；当鱿鱼片卷起，刀口翻开呈荔枝状时，倒入漏勺中沥去油。

4．再将炒勺放在旺火上，利用勺内的余油放入蒜末、鱿鱼、肉片、冬笋、柿子椒，稍加翻炒后，从四周烹入绍酒，倒入对好的芡汁，颠翻几下即成。

特　点

此菜色呈金黄，形如荔枝，缀以白、绿各色配料，色彩丰丽。鱼肉脆滑鲜香，略有胡椒味。

九〇、蛤 蟆 鲍 鱼

原　料

罐头鲍鱼❶……十二个
桂鱼肉（或青鱼肉）……二两
鸡蛋清……二两
鲜豌豆……二十四粒
发菜❷……几根
油菜叶……半斤
面粉……三分
干淀粉……一钱半

---

❶ 鲍鱼即腹鱼，又名"石决明"，是海里生的一种软体动物。有椭圆形贝壳，肉可以吃，壳可入药。

❷ 发菜色黑，形如头发，产于青海、甘肃等地，富有营养，宜做汤菜和素菜。

鸡鸭汤……………………………………………四两
精盐……………………………………………二分
味精……………………………………………一钱
绍酒……………………………………………三钱
熟猪油…………………………………………五钱
鸡油……………………………………………二钱
花生油…………………………一斤(约耗半两)

制　法

1．将桂鱼肉剔去刺和皮，砸成鱼泥，加入绍酒(一钱)、精盐（一分)、味精（五分)、干淀粉（五分）和猪油搅拌均匀。鸡蛋清加面粉搅打成泡沫状的蛋清糊，分三次掺入鱼泥里拌匀。油菜叶择洗干净，切成细丝，放在热花生油中炸成酥脆的油菜松，平铺在大盘中。

2．选择大小一致的鲍鱼十二个，放在汤勺内，下入鸡鸭汤（二两)、绍酒（一钱)，用小火煨四、五分钟捞出。再从鲍鱼底部肉边的开口处，用手将肉边撕向左右两边(撕到一半为止)，即成“蛤蟆前腿”；在头部用刀平片一口，将鱼泥填满片口处，即为“蛤蟆嘴”；再用两粒豌豆镶嵌在鱼泥上，即为“蛤蟆眼”；在两眼下方嵌入几根发菜即为“蛤蟆须”。照这样将十二个蛤蟆鲍鱼做好，用旺火蒸五、六分钟取出，放在盘中的油菜松上。

3．将鸡鸭汤（二两）倒在汤勺里，在旺火上烧开，下入绍酒（一钱）、精盐（一分）、味精（五分），用干淀粉（一钱）加水调匀后勾芡，浇在蛤蟆鲍鱼上面，再淋入鸡油即成。

特　点

此菜色呈黄白，形似蛤蟆，质地清嫩，滋味鲜美。

九一、沙锅鱼翅

原　料

水发鱼翅❶……………………………………一斤
火腿……………………………………………五钱
水发玉兰片……………………………………四钱
水发香菇………………………………………四钱
油菜心（菠菜心也可）………………………三钱
清汤（见“清汤燕菜”注❷）………………一斤半
鸡汤……………………………………………二斤
葱………………………………………………一两
姜………………………………………………一两
绍酒……………………………………………六钱
姜汁（见“芫爆里脊”注❶）………………四钱
精盐……………………………………………六分
味精…………………………………………一钱半
鸡油……………………………………………五钱
熟猪油………………………………………一两半

---

❶ 鱼翅：鲨鱼的鳍，我国浙江、广东、台湾、福建、山东等省均产。其主要的可分为：背鳍（又名背翅或劈刀）、胸鳍（又名上青翅、荷包翅）、尾鳍（又叫勾翅、叉角翅）等三种。其中以背鳍最好。鱼翅为软骨组织，烧、炖、煨、烩均可。

制　法

1. 火腿和玉兰片都切成一寸长、半寸宽、半分厚的薄片。香菇撕成小块。葱，六钱切成一寸半长的段、三钱切成细丝、一钱切末。姜，六钱切块、四钱切末。

2. 水发鱼翅放入凉水锅里，在微火上烧开后捞出，再用冷水泡凉，洗净后放在大碗里。炒勺内放入猪油（五钱），在旺火上烧到八成热时，下入葱丝（一钱半）、姜末（一钱半），随后放入鸡汤（一斤）、绍酒（二钱）、姜汁（一钱）。烧开后，倒入盛鱼翅的大碗中，加入葱段（三钱）、姜块(三钱)，用旺火蒸到八成烂（约蒸三小时），捞出鱼翅(汤不要)，用开水洗三次，初步去掉腥臭味。接着，在炒勺里放入猪油（五钱），在旺火上烧到八成热时，下入葱丝（一钱半）、姜末（一钱半），随后放入鸡汤（一斤）、绍酒（二钱）、葱段（三钱）、姜块（三钱）、姜汁（一钱）和蒸洗过的鱼翅。烧开后，移到微火上炖一小时，捞出鱼翅（汤不要），再用开水洗去腥臭味。

3. 炒勺里放入猪油（五钱），在旺火上烧到八成热时，加入葱末（一钱）、姜末（一钱），随后下入清汤、绍酒（二钱）、姜汁（二钱）、香菇、火腿、玉兰片、味精、精盐和鸡油，再放入鱼翅。待烧开后，倒在沙锅里，移到微火上炖（一直要保持微开的状态），约炖二十分钟后，再放入油菜心，原锅上桌。

特　点

此菜鱼翅柔润软嫩，汤味香鲜醇和；红、绿、白、黄、褐色相间，美观悦目。

九二、鸡 茸 鱼 翅

原 料

水发鱼翅（见“沙锅鱼翅”注❶）……………七两
鸡脯肉……………………………………三两
鸡蛋清……………………………………四两
牛奶……………………………………二两半
湿淀粉……………………………………三钱
鸡鸭汤……………………………………一斤
姜汁（见“芫爆里脊”注❶）………………三分
葱段……………………………………四钱
姜片……………………………………三钱
绍酒……………………………………八钱
精盐……………………………………五分
味精……………………………………一钱
鸡油……………………………………一两半

制 法

1．水发鱼翅用开水氽洗三、四次，洗去余沙，初步去掉腥味后，放在大碗里，加入开水（要没过鱼翅）、绍酒(五钱)、葱段（一钱)、姜片（一钱)，在旺火上蒸二到三小时，用手指一捻翅筋即断时，即可取出。然后，用清水洗两次，再放在开水锅里氽两次待用。

2．炒勺内放入鸡油（七钱)，在旺火上烧到六成热时，下入葱段（三钱)、姜片（二钱）炸黄，再倒入绍酒（二钱)

和鸡鸭汤。汤烧开后熬五分钟，捞出葱段、姜片，把汤舀出一半（另用）。然后，把蒸好的鱼翅放入炒勺里，加入味精（三分）、精盐（一分），挪在微火上㸆，待汤汁将干时，滗去余汁，把鱼翅倒出晾凉。

3．将鸡脯肉剔去脂皮和筋，砸成细泥，加入鸡鸭汤（一两）调匀，用箩过掉渣滓，再放入精盐（二分）搅成稠糊状。鸡蛋清搅打成泡沫状的糊（把筷子插在泡沫中间能立住为止），取三分之一放在鸡泥里搅匀，再将其余的蛋清糊全部放入，稍加搅拌即成鸡茸。这时，将水放入汤勺内，在旺火上烧开，随即端下，用碟子取出一部分鸡茸，加入适量㸆好的鱼翅拌匀，用筷子拨成长三寸、宽八分的长条，随拨随放在开水里（拨时速度要快，防止搅打过的蛋清澥开。共拨二十余条，每条放多少鸡茸和鱼翅，要掌握得当）。接着，把汤勺再放在旺火上，当水要开时端下来，把每条鱼翅轻轻翻过来；再把炒勺放在火口上，等水又要开时，即用漏勺捞出鱼翅条，顺序地平摆在大盘里，倒去勺中水。

4．把汤勺放在旺火上，倒入以前舀出的一半鸡鸭汤，加入精盐（二分）、味精（三分）。待汤烧开后，再把鱼翅条从盘内轻轻推进勺里（要保持鱼翅形状完整，不要散乱）。待汤一烧开就把汤勺端离火口，把温热的鱼翅条拖入漏勺里，倒去汤。然后，将炒勺刷净，放在旺火上，加入牛奶、味精（四分）、姜汁和温好的鱼翅条；烧开后，淋入调稀的湿淀粉勾芡，一见汤汁变稠时，即沿炒勺四周淋入鸡油（三钱），把鱼翅颠翻一下，再淋入鸡油（五钱）、绍酒（一钱），轻轻拖入盘里即成。

特　点

此菜柔软滑润，色泽皎白，滋味香鲜，清淡爽口。

九三、扒 海 羊

原　料

水发鱼翅（见“沙锅鱼翅”注❶）……………一斤
熟羊蹄筋……………………………………一两半
熟羊脊髓……………………………………一两半
熟羊肚板……………………………………一两半
熟羊肚葫芦…………………………………一两半
熟羊肚蘑菇头………………………………一两半
熟羊散丹……………………………………一两半
熟羊脑………………………………………一两半
熟羊眼睛……………………………………一两半
酱油…………………………………………二两
糖色(见“炒肉末”注❷)……………………三钱
绍酒…………………………………………五钱
味精…………………………………………一钱
湿淀粉………………………………………一两半
香菜段（洗净消毒）…………………………一两
葱段…………………………………………三钱
姜片…………………………………………一钱
蒜片…………………………………………一钱
八角(大料)…………………………………二分

鸡鸭汤……………………………………………………一斤

鸡油………………………………………………………二两半

制　法

1．水发鱼翅放在大碗中，加上清水（水要没过鱼翅），上屉用旺火蒸烂（约蒸五、六小时）；取出后，用开水烫去腥味，再放入凉水盆内，把鱼翅整理成扇面形，捞出挤去水分，翅面朝下放在盘子里。

2．熟羊脊髓和熟羊蹄筋切成寸段。熟羊眼睛切成半分厚的片。熟羊脑切成一分厚的片。熟羊散丹（又名百页）、熟羊肚板、熟羊肚葫芦（又名麻肚）和熟羊肚蘑菇头，均切成三分宽、一寸长的斜块。把以上原料都用开水烫一下捞出。

3．炒勺内倒入鸡油（一两），在旺火上烧热，放入葱段、姜片、蒜片、八角炸一下，等葱稍微变成黄色时，再倒入绍酒、鸡鸭汤烧开，捞出葱、姜、蒜、八角不要，并舀出一半汤放在另一勺内待用。接着，把以上加工过的羊肚等原料，一并放入炒勺内，加入酱油（一两）、糖色（一钱），烧到汤开时，挪到微火上㸆十分钟。然后，放入味精（五分），淋入调稀的湿淀粉（七钱）勾芡，再淋上鸡油（五钱），颠翻一下，倒在盘子里作菜底。

4．与此同时，将另一盛汤的炒勺放在旺火上，待汤刚开时，把鱼翅慢慢从盘子里推入炒勺内（不要弄散），加入酱油（一两）、糖色（二钱），等汤再烧开时，挪到微火上㸆十分钟。然后，放入味精（五分），晃动炒勺，淋入调稀的湿淀粉（八钱）勾芡。并把鸡油（五钱）淋在勺的四周，颠翻

一下，使翅面朝上，再淋上鸡油（五钱），复盖在羊肚等上面，旁边放上香菜段即成。

特 点

此菜颜色金黄，鱼翅软烂，配以熟羊杂碎，味香汁浓，别有风味。

九四、海 红 鱼 唇

原 料

水发鱼唇[1]……一斤半
蟹黄……二两半
胡萝卜（红色的）……二两
湿淀粉……三钱
绍酒……三钱
精盐……五分
味精……一钱半
葱段……二钱
姜块……一钱
鸡鸭汤……一斤二两
熟猪油……二两半

制 法

1. 水发鱼唇用凉水洗净，切成三寸长、五分宽的长条，放在开水锅中汆一下，初步去掉腥味。捞出后检查一次，把

[1] 鱼唇：是鲨鱼和鳇鱼嘴边上的肉，以我国海南岛一带所产的鱼唇较好，色泽透明。可用烧、扒、炖、煨等方法做成各种菜肴。

比较软的挑拣出来，放在碗中待用；把其余比较硬的放在另一个碗中，加入绍酒（一钱）、精盐（二分）、味精（五分）、葱段、姜块和鸡鸭汤（六两），上屉用旺火蒸约十分钟，直蒸到鱼唇象豆腐一样柔软时取出（注意蒸的时间不要过久，防止将鱼唇蒸化）。然后，将以上两碗鱼唇合在一起，滗去原汤待用。

2．将胡萝卜洗净削去皮，切成细丝。把猪油倒入炒勺中，在旺火上烧到三四成热，放入胡萝卜丝，挪到微火上约炸十分钟。待胡萝卜丝已烂，猪油变成红色后，即捞出胡萝卜丝，只留红油备用（不要用旺火，以免胡萝卜丝炸煳，油色不能变红）。

3．将鸡鸭汤（二两）倒进炒勺中，加入精盐（一分）、绍酒（一钱）、味精（三分），放入蒸烂的鱼唇，随即端到微火上煨煮。待汤烧开后，把汤滗去，另换同样的调料再煨煮一次，以除去鱼唇的腥味。最后滗去汤，将鱼唇整齐地摆在盘中。

4．取一半红油倒入炒勺中，放入蟹黄，加入绍酒（一钱）、精盐（一分）、味精（四分）和鸡鸭汤（二两），在旺火上炖六、七分钟，使红油及绍酒等味道都渗入蟹黄中。待蟹黄成为碎末时，再淋入调稀的湿淀粉勾芡，使汁变稠。这时，将炒勺端下，倒入剩下的一半红油，炒成蟹黄红汁，浇在鱼唇上面即成。

特　点

此菜色呈红白，滋味鲜美醇厚，嚼时柔软有劲，适于秋季蟹肥时制作。

九五、荷花鱼肚

原料

油发鱼肚[1]……五两
鸡脯肉……二两
熟火腿（瘦的）……三钱
水发香菇……三钱
罐头青豆……十二粒
鸡蛋清……一两
油菜心……二钱
干淀粉……二钱
精盐……六分
绍酒……一钱
味精……五分
胡椒粉……二分
鸡汤……一斤半
鸡油……二钱

制法

1. 油发鱼肚用温水泡四十分钟后洗净，挤去水分，用坡刀切成一寸长、一寸宽、不到一分厚的片（共三十六片）。放在汤勺里，加凉水（一斤）、精盐（二分）、绍酒，在旺火上烧开，约煮两分钟，捞出沥净水分。

---

[1] 鱼肚：是鱼在水中的沉浮器官，经过干制而成。产于我国广东、福建及南海等地，种类很多，以雄黄鱼肚和广肚最好。

2. 将鸡脯肉硼成细泥（挑去白筋），先加入凉水（五钱）调和一下，再加入鸡蛋清搅匀，然后，放入干淀粉和精盐（一分），搅打成鸡泥糊。水发香菇去蒂洗净，与火腿分别切成四分长、二分宽、半分厚的菱形片（各切四十八片）。油菜心洗净待用。

3. 取十二个小碟子，每个碟子内铺上三片鱼肚（大致铺成圆形），把鸡泥糊分摊在每碟鱼肚的中心处，摊成直径约寸许的圆饼。在圆饼的中心放上一粒青豆，环绕青豆再放上火腿、香菇各四片（一片火腿挨着一片香菇），摆成荷花状，即成荷花鱼肚。然后用旺火蒸十分钟左右取出，将荷花鱼肚轻轻推入大汤碗里。

4. 鸡汤在旺火上烧开后，下入精盐（三分）、味精和油菜心。待汤再烧开后，将鸡汤沿着碗边徐徐倒入盛荷花鱼肚的大汤碗里，撒上胡椒粉，淋上鸡油即成。

特　点

此菜质地软嫩鲜香，汤味醇厚；荷花鱼肚浮于汤面上，加以红、绿、白、黄、褐等色配料映衬，色形俱美。

九六、葱 烧 海 参

原　料

水发嫩小海参[1] ……………………………二斤

---

[1] 海参又名“沙巽”，是一种海产的棘皮动物。体长五、六寸，色黑，肉嫩滑软，富有弹性，干后发硬。可分有刺参、无刺参两类。我国东南沿海地区均有出产。水发后，去内脏，适于扒、烩、红烧等。

大葱……………………………………………二两一钱
青蒜……………………………………………三钱
姜末……………………………………………一钱
姜汁（见"芫爆里脊"注❶）…………………五钱半
湿淀粉…………………………………………二钱
鸡汤……………………………………………四两
白糖……………………………………………五钱半
酱油……………………………………………二钱半
绍酒……………………………………………三钱
精盐……………………………………………四分
味精……………………………………………七分
煳葱油❷………………………………………一两
熟猪油……………………………三两(约耗一两半)

制　法

1. 水发海参洗净，整个放入凉水锅中，用旺火烧开，约煮五分钟捞出，沥净水分。大葱，二两切成一寸半长的段、一钱切成末。青蒜切成一寸长的段。

2. 炒勺内倒入猪油（三两），在旺火上烧到八成热时，下入葱段，炸成金黄色，捞在碗中，加入鸡汤（一两）、绍酒（一钱）、姜汁（五分）、酱油（五分）、白糖（五分）和味精（二分），上屉用旺火蒸一、二分钟取出，滗去汤汁，留下

---

❷ 煳葱油制法：取猪油（一斤）放在炒勺内，烧到八成热，下入葱段（二两）、姜片（一两半）、蒜片一两，炸成金黄色，再下入香菜段（二两），炸焦后，将以上原料捞出，余油即为煳葱油。

葱段备用。

3．将汤勺放在旺火上，倒入猪油（五钱），烧到八成热时，下入白糖（五钱），炒成金黄色，再下入葱末、姜末、海参煸炒几下，随即下入绍酒（二钱）、鸡汤（三两）、酱油（二钱）、姜汁（五钱）、精盐、焖葱油（四钱）和味精（五分）。待汤烧开后，挪到微火上爀五分钟，把汤汁爀去三分之二，再改用旺火，边颠翻炒勺，边淋入调稀的湿淀粉勾芡，使芡汁都挂在海参上，随后倒在盘中。再将炒勺放在旺火上，倒入焖葱油（六钱）烧热，下入青蒜段和蒸好的葱段，略煸一下，撒在海参上即成。

特 点

此菜呈酱褐色。海参柔软滑嫩，光泽油亮，有浓郁的葱香味，清鲜适口，食后盘无余汁。

九七、奶 汤 海 参

原 料

水发海参（见"葱烧海参"注❶）……………一斤半

奶汤❶……………………………………二斤八两

---

❶ 奶汤：

原料：母鸡一只（约重三斤），猪肚一个，猪肉一斤，猪爪一斤，猪骨一斤，清水十斤。

制法：母鸡开膛去掉内脏，剁去鸡爪，洗去血水；猪肚切开洗净；猪爪刮干净；猪肉切成块；猪骨洗净砸断，一起放在开水锅中略煮一下，出净血沫后捞出。然后，再用水洗净放入另一锅中，加清水十斤，用旺火烧开，再移到中火上约煮二至三小时（要使汤保持滚开状态）。待汤剩下三分之一呈乳白色时，将汤中各种原料捞出（可另作他用），余汤过箩滤去杂物后，即为奶汤。

葵菜（冬寒菜）……………………………………二斤
白胡椒粉……………………………………………三分
绍酒…………………………………………………三钱
精盐…………………………………………………四分
味精…………………………………………………八分
鸡油…………………………………………………二钱
熟猪油………………………………………………五钱

制　法

1. 水发海参用刀剫开成一大片，洗净后揌平，片成薄片（越薄越好），在开水中焯一下，立即捞出来放在烧开的奶汤（四两）中，加绍酒（一钱）、精盐（一分）再氽一下捞出，倒去奶汤不要。

2. 将葵菜剔去筋，只取用菜心和嫩茎，用水洗净泥沙。将炒勺内放入猪油（五钱），在旺火上烧到七、八成热，即下入整理好的葵菜略加煸炒，再加入奶汤（四两），稍微煮一下（约三、四分钟），然后用漏勺捞出，挤去汤汁，将葵菜抖散，放在大碗中。

3. 将汤勺放在旺火上，放入奶汤（二斤），下入绍酒（二钱）、精盐（三分），再把氽过的海参片放进去。待汤烧开后，加入味精、胡椒粉，然后起锅倒在葵菜上，淋上鸡油即成。

特　点

此菜海参色赤褐，奶汤色乳白，质地柔润滑软，清鲜嫩爽，营养丰富，并略带胡椒香味。

九八、绣 球 干 贝

原 料

干贝❶……………………………………一两半

鸡脯肉……………………………………三两

水发香菇（大个的）……………………四个

熟火腿（瘦的）…………………………三钱

油菜叶……………………………………二片

鸡蛋清……………………………………三两

面粉………………………………………二分

湿淀粉……………………………………二钱

精盐………………………………………一分

绍酒………………………………………二钱

味精………………………………………八分

鸡鸭汤……………………………………二两

熟猪油……………………………………五钱

鸡油………………………………………二钱

制 法

1. 干贝去筋，用水洗二、三次，放入凉水中浸泡一小时，将干贝丝泡开，洗去内部的细沙。然后放在碗内，加入凉水（以没过干贝为度），用旺火蒸约半小时取出，晾凉后，将

---

❶ 干贝：是一种海蚌（又名扇贝、海扇、干贝蛤）的闭壳肌，经过干制而成。产于我国的浙江、广东、山东等沿海地区。以粒大、色黄、丝细、齐整为上等品，适于红烧、清炖等。

干贝丝搓散，平铺在盘内。

2. 将鸡脯肉砸成鸡泥，加入面粉、精盐（半分）、绍酒（一钱）、味精（四分）、猪油拌匀。再将鸡蛋清抽打成泡沫状的蛋清糊，分二、三次掺入鸡泥中，搅成稠糊。香菇去蒂洗净，切成一分宽的长条。油菜叶洗净与火腿分别切成碎末。

3. 将鸡泥糊取出少许另用；余下的挤成十六个直径寸许的丸子，放在干贝丝上滚动，使它裹上一层干贝丝。再把两条香菇（在浅色的一面涂上鸡泥糊）粘在干贝球上，呈十字形。在十字交叉的四个空隙处，各摊上少许鸡泥糊，两处粘上火腿末，另两处粘上油菜末。十字的正中（即香菇条交叉处）用鸡泥糊抹一圆点，粘上火腿和油菜的混合末，即成绣球干贝。

4. 将绣球干贝在旺火上蒸约八分钟取出，把有十字香菇条的一面朝上摆在盘中。炒勺内倒入鸡鸭汤，加入精盐（半分）、绍酒（一钱）、味精（四分），烧开后用湿淀粉调稀勾芡，浇在绣球干贝上，再淋上鸡油即成。

特　点

此菜形如绣球，色泽金黄；吃起来干贝松软，鸡肉细嫩，滋味鲜美。

九九、清　蒸　蟹　钳

原　料

熟蟹黄……………………………………………二钱

净冬笋……………………………………………一钱

活河蟹钳[1]……………………………………四斤
水发香菇……………………………………一钱
精盐……………………………………二分
绍酒……………………………………一钱
味精……………………………………五分
葱……………………………………五分
姜片……………………………………五分
鸡鸭汤……………………………………一钱
白糖……………………………………一分
芝麻油……………………………………一钱
醋姜汁[2]……………………………………二两

制　法

1．将蟹钳用水洗净，煮熟，轻轻将壳砸裂，剥去硬壳，抽出透明的硬膜（注意保持蟹钳肉形状的完整，可出净肉一斤）。去掉熟蟹黄外层的黑脂皮，用刀拍成圆饼。香菇去蒂洗净，与冬笋分别切成四分见方的薄片。葱由中间劈开，切成寸段。

2．将蟹黄饼鲜艳的一面朝下，摆在碗底中央，再将蟹钳肉小头朝碗心，大头朝碗边，一层层地码在碗中。当码到碗的一半深时，再紧贴碗边立着码一圈香菇片，挨着香菇片上方，紧贴碗边再码上一圈冬笋片。然后，把蟹钳肉继续按

---

[1] 蟹钳也叫螯，即螃蟹的第一对脚，形如钳。其肉鲜嫩，尤以中秋节前后的河蟹钳肉最好。

[2] 醋姜汁制法：米醋二两、姜末一钱、芝麻油二分，放在一起蒸熟即成。

原法码好，把碎蟹钳肉放在最上面。

3．将味精、精盐、白糖、绍酒、鸡鸭汤、葱、姜等，依次放在蟹钳肉上，淋上芝麻油盖好，约蒸十分钟取出，挑去葱、姜，扣入盘中，蘸着醋姜汁吃。

特　点

此菜色泽洁白，形如花朵，蟹肉松软清淡，滋味鲜醇。

一〇〇、白　扒　蟹　油

原　料

熟河蟹油❶……………………………………二斤
黄瓜……………………………………………一钱
荸荠……………………………………………一两
鸡鸭汤…………………………………………二两
鸡油……………………………………………一两
牛奶……………………………………………一两
湿淀粉…………………………………………一钱
精盐……………………………………………三分
绍酒……………………………………………一钱
味精……………………………………………五分
葱段……………………………………………一钱
姜片……………………………………………五分
姜汁（见“芫爆里脊”注❶）……………………二分

❶ 蟹油为青白色半透明的胶状物，只有尖脐蟹（即雄蟹）才有。农历九月以后的河蟹油最好。

制　法

1. 熟蟹油择去黑皮和杂质，用温水洗净，平摆在盘中。黄瓜洗净切成一寸长、四分宽的薄片。荸荠去皮切成薄片，煮熟后，泡在凉水中待用。

2. 汤勺内放入鸡油（五钱）烧热，下入葱段、姜片，刚要炸黄时，加入绍酒（六分）和鸡鸭汤烧开，撇净浮沫，捞去葱、姜，再下入精盐、蟹油。待汤再烧开后，挪在微火上煨一、二分钟，随即倒在漏勺中。

3. 将汤勺刷洗干净，放在旺火上，依次下入牛奶、味精、姜汁、黄瓜片、荸荠片，再将煨好的蟹油平放在上面。待汤烧开后，淋入调稀的湿淀粉勾芡，边晃动汤勺，边加入鸡油(五钱)，颠翻一下(使菜的底面朝上)，再淋上绍酒（四分），盛入盘中即成。

特　点

此菜颜色青白，油亮润泽，菜质细腻糊口，味道鲜美而醇厚。

一〇一、芙 蓉 蟹 黄

原　料

熟蟹黄……………………………………………半斤
鸡蛋清……………………………………………六两
香菜………………………………………………一钱
精盐………………………………………………三分
绍酒………………………………………………五钱

味精……………………………………………………八分
鸡汤……………………………………………………半斤
胡椒粉…………………………………………………二分
湿淀粉…………………………………………………三钱
醋………………………………………………………一分
白糖……………………………………………………三分
葱末、姜末…………………………………………各二钱
鸡油……………………………………………………五钱
熟猪油………………………………二斤(约耗三两半)

制　法

1．将鸡蛋清搅打成泡沫状的蛋清糊，加入精盐(一分)、湿淀粉（五分，用少许水调开）搅匀。香菜择洗干净，消毒后，切成三分长的段。精盐（二分)、湿淀粉（一钱半)、绍酒（二钱)、味精（四分)、鸡汤（四两)，一起放在碗中调成芡汁。

2．炒勺放在旺火上，放入猪油烧到三成热，倒入蛋清糊，并用手勺不断翻动（注意油温不要太高），直到外皮发硬（切勿炸黄）时捞出，即成白色的“芙蓉”。

3．炒勺内留猪油（五钱)，继续烧到八成热，下入葱末、姜末(各一钱)，烹入芡汁，烧开后，倒入“芙蓉”翻炒几下，盛在盘中。

4．炒勺内放入猪油（一两半)，在旺火上烧到八成热，下入葱末、姜末(各一钱)，倒入蟹黄煸炒几下，烹入绍酒(三钱)，放入鸡汤（一两)、白糖、醋、味精（四分）。待汤烧开后，用一钱湿淀粉（加二钱水调开）勾芡，淋上鸡油，盖

在“芙蓉”上，再撒上胡椒粉、香菜段即成。

特　点

此菜“芙蓉”雪白，蟹黄桔红，配以嫩绿的香菜段，色采艳丽，菜质鲜嫩，滋味醇厚。

一〇二、琵　琶　大　虾

原　料

对虾……………………………十三个(约重二斤)

鸡蛋清……………………………………………二两

面粉………………………………………………一钱

干淀粉……………………………………………五分

火腿………………………………………………一两

黄瓜………………………………………………二两

生菜心……………………………………………一棵

绍酒………………………………………………一钱

精盐………………………………………………一分

味精………………………………………………一钱

熟猪油…………………………一斤(约耗二两半)

制　法

1．对虾去头，剥去外皮（其中十个保留虾尾），抽掉脊背的沙线。将十个带尾的虾，用刀从腹部片开（脊背不要片断），打开成一大片，用刀尖轻轻划断虾筋，再去掉头部一端的棱角，使之成为琵琶虾托的形状。

2．鸡蛋清打成泡沫状的糊。将余下的三个对虾砸成虾

泥，加入绍酒、精盐、味精（五分）、面粉、干淀粉（三分）和猪油（五钱）拌匀。再将蛋清糊分两次掺入虾泥内，搅成虾糊。

3．火腿选长条块（长度要与对虾相同），切成约半分宽厚的细长条。黄瓜洗净只取用瓜皮，切成与火腿同样的细长条。生菜心洗净消毒后，劈开铺在盘底。

4．将干淀粉研成细面，把琵琶虾托逐个平放在上面，使虾托的底面沾匀一层淀粉，上面撒上味精（五分），再均匀地抹上一层虾糊。取一根火腿条竖着粘在虾托的中间，两边各粘上一根黄瓜条和一根火腿条（象征五条琴弦）。如此将十个琵琶大虾做好。

5．将猪油放在炒勺内，在旺火上烧到四成热时，逐个下入做好的琵琶大虾，用手勺轻轻推动一下，以防粘勺底。待油烧到六成热时，先将炒勺移在微火上，约炸二分钟，再改用旺火炸一分钟，炸到虾肉内部发硬时捞出。用刀从虾身中间横断两截，对好刀口，保持大虾形状的完整，尾巴朝外整齐地摆在铺好生菜心的盘中即成。

特　点

此菜色泽金黄，略似琵琶，风采别致；质地外酥里嫩，鲜香适口。可蘸花椒盐、辣酱油同食。

一〇三、油　焖　大　虾

原　料

对虾……………………………………………………一斤

鸡汤……………………………………………二两
葱末……………………………………………一钱半
姜末……………………………………………一钱半
青蒜……………………………………………一钱
绍酒……………………………………………三钱
精盐……………………………………………二分
味精……………………………………………四分
白糖……………………………………………四钱
熟猪油…………………………………………一两
芝麻油…………………………………………六钱

制　法

1．新鲜对虾用凉水洗两遍，剪去虾腿、虾须和虾尾。由头部开一小口取出沙包，再将虾背劐开，抽出沙线，切成三段（小的可切成两段）。青蒜去根洗净消毒，切成一寸长的段。

2．将炒勺放在旺火上，倒入熟猪油烧到五、六成热，下入葱末、姜末和大虾，煸炒几下，加入绍酒、精盐、白糖、鸡汤、芝麻油、味精。待汤烧开后，盖上勺盖，移到微火上焖约五分钟，然后再改用旺火焖，当汤汁已收浓时，撒上青蒜段即成。

特　点

此菜大虾红艳油亮，再饰以碧绿的青蒜段，瑰丽美观。肉质鲜嫩，味道香甜。

一〇四、鱼　香[1]　虾　段

原　料

对虾……………………………………………………一斤半
鸡蛋清…………………………………………………一两
干淀粉…………………………………………………一两
葱花……………………………………………………二钱
姜末……………………………………………………一钱
蒜末……………………………………………………三钱
泡红辣椒末（即泡菜中的辣椒切成末）………五钱
味精……………………………………………………五分
精盐…………………………………………………一钱二分
绍酒……………………………………………………八钱
白糖…………………………………………………三钱半
醋………………………………………………………四钱
酱油……………………………………………………五钱
胡椒粉…………………………………………………二分
猪骨汤…………………………………………………三两
花生油……………………………一斤半(约耗二两半)

制　法

[1] “鱼香”是四川的特殊风味。其由来有两种说法：

1．四川泡辣椒又称“鱼辣子”。相传在制作泡辣椒时，加活鲫鱼同泡，因此，用这种辣椒做的菜有鱼的香味。

2．烹制菜肴时，使用的调料与做豆瓣鱼基本相同，故称“鱼香”。

1. 对虾去头、去皮，抽掉沙线，从腰部横切一刀，再将上半段竖切两半，加入绍酒（五钱）、精盐（七分）、胡椒粉（一分）、味精（三分）拌匀浸渍一会。将鸡蛋清与干淀粉（八钱）合在一起，搅成蛋清糊，再掺在虾段里浆好。

将猪骨汤、白糖、醋、酱油、葱花、姜末、精盐(五分)、胡椒粉（一分）、味精（二分）、绍酒（三钱）、干淀粉（二钱），一起放在碗中，调成芡汁。

2. 炒勺内倒入花生油，在旺火上烧到四、五成热，逐块下入浆好的虾段，炸成黄色捞出。炒勺继续放在火上，待油温升到六、七成热时，再下入虾段，炸成金黄色，倒入漏勺中沥去油，放在盘里。

3. 凉花生油（一两半）放在炒勺内，在旺火上烧到二成热，下入泡辣椒末和蒜末煸炒。当油呈红色、蒜发出香味时，倒入调好的芡汁，搅匀烧开后，浇在炸好的虾段上即成。

特 点

此菜原为四川风味。汁红油亮，外脆里嫩，有酸、甜、咸、辣和鱼香的味道。

一〇五、桃 花 泛

原 料

青虾……………………………………………一斤
水发玉兰片……………………………………三钱
水发香菇………………………………………三钱
番茄酱…………………………………………二两

锅巴❶……………………………………………………二两
姜末……………………………………………………一分
湿淀粉…………………………………………………二钱
干淀粉…………………………………………………二分
精盐……………………………………………………五分
白糖……………………………………………………二两
绍酒……………………………………………………三钱
味精……………………………………………………五分
鸡汤……………………………………………………四两
熟猪油………………………………………………一两半
花生油…………………………………二斤(约耗一两半)

制　法

1. 青虾去皮，用盐水洗一次(可使虾仁脆而不软)，再换清水洗净，用干淀粉拌匀。香菇与玉兰片都切成三分见方的小丁。锅巴掰成一寸大小的块。

2. 将猪油一两倒入汤勺中，在旺火上烧热（不要冒烟），放入虾仁拨散，约炸四、五秒钟，见虾仁变白时，立即捞出。接着在勺内放入姜末、玉兰片丁和香菇丁，翻炒几下；随即下入番茄酱、白糖、精盐、味精、绍酒和鸡汤。待汤烧开后，用湿淀粉（加少许水调匀）勾芡，并淋入猪油五钱。然后，将勺移到微火上保持热度。

3. 炒勺中放入花生油二斤，在旺火上烧到六、七成热(不要冒烟)，倒入锅巴块，待炸成浅黄色、体积膨胀暄起后，

---

❶ 锅巴制法：将米饭放入锅内，加少许水搅拌几下，使米饭变粘，然后在锅内摊平（约一分厚），烤干后，铲下来即成。

取出放在盘中。这时急将汤勺中的虾仁番茄汁倒在碗中，与炸好的锅巴一同端到餐桌上，迅速地将汤汁倒在锅巴块上（发出“哗”的一声响）即成。

特　点

此菜原为浙江风味。色泽红润，味道甜酸，吃起来酥脆鲜香。

一〇六、茉　莉　虾　仁

原　料

青虾……………………………………………二斤
鲜茉莉花……………………………………二十五朵
湿淀粉…………………………………………四钱
精盐……………………………………………三分
绍酒……………………………………………一钱
白糖……………………………………………二分
姜汁（见“芫爆里脊”注❶）…………………三分
葱花……………………………………………二分
醋………………………………………………四分
芝麻油…………………………一斤半（约耗一两）

制　法

1．青虾洗净剥皮取出虾仁，用净布搌干虾仁上的水分。然后，用精盐、湿淀粉浆好，放入冰箱中镇一小时。茉莉花去蒂，在清水中涮洗干净。

2．炒勺放在旺火上烧热，先放入少许油涮一下，使炒

勺沾上油后倒出；再放入芝麻油一斤半，烧到四成热时，下入虾仁拨散，约炸十秒钟后，倒在漏勺中沥去油。

3．炒勺内放入芝麻油（一钱），在旺火上烧热，下入葱花稍炸一下，随即倒入虾仁，放入白糖、醋、绍酒、姜汁，煸炒两下，再放入茉莉花，洒上几滴热水，淋上芝麻油（一钱），迅速颠翻几下即成。

特　点

此菜虾红花白，两色交映，雅丽大方。质地鲜嫩，清淡爽口，气味芬芳。

一〇七、汆鸡茸虾球

原　料

青虾……………………………………………六两
猪肥膘肉………………………………………二两
鸡脯肉…………………………………………一两
熟火腿（瘦的）………………………………三钱
豌豆苗…………………………………………一两
鸡蛋清……………………………………一两五钱
湿淀粉…………………………………………五钱
姜末（去皮）…………………………………三分
精盐……………………………………………八分
味精……………………………………………四分
绍酒……………………………………………三钱
猪骨汤…………………………………………二斤

制　法

1. 青虾洗净后去皮，与猪肥膘肉、鸡脯肉分别砸成细泥。熟火腿剁成碎末。豌豆苗择去根和茎洗净消毒。

2. 取一钱湿淀粉加二钱水调开，放在鸡脯泥中拌匀，再加入鸡蛋清(一两二钱)、精盐（一分）搅匀，即成鸡茸。将虾仁泥、肥肉泥、湿淀粉（四钱)、鸡蛋清（三钱)、绍酒(一钱)、精盐(三分)、味精（一分）、姜末放在一起，搅拌均匀，即成虾泥。

3. 汤勺内放入猪骨汤，在旺火上烧开后端离火口，把虾泥挤成一个个直径约八分的丸子，放入汤里。然后，把汤勺再放在旺火上烧开，撇去汤面上的浮沫，放入剩余的精盐、绍酒和味精，再移到微火上，把丸子汆熟。随即将鸡茸搅散，放在丸子汤里(不使其结成块)；待汤烧开后，翻搅两下，倒入大汤碗中，把火腿末和豌豆苗撒在汤上即成。

特　点

此菜汤呈白色，内衬粉红色的虾丸，绿色的豆苗，色彩清妍，香味很浓，鲜而不腻。

一〇八、水　晶　虾　饼

原　料

白虾（或青虾）……………………………一斤半
猪肥膘肉……………………………………三钱
鸡蛋清………………………………………一两
去皮荸荠……………………………………一两半
白糖…………………………………………一钱

湿淀粉……………………………………………………一钱
绍酒………………………………………………………三钱
味精………………………………………………………五分
醋…………………………………………………………四分
精盐………………………………………………………一钱
鸡汤………………………………………………………一钱
葱姜水[1] ………………………………………………八钱
熟猪油…………………………………一斤(约耗一两)

制　法

1. 白虾去皮去须，用凉水洗净（约出虾仁半斤），与猪肥膘肉分别砸成细泥，荸荠剁成碎末，一起放在碗中，加入鸡蛋清、湿淀粉、绍酒、葱姜水搅拌，随搅随加入精盐(要先加水、后加盐，虾泥才有劲)。最后，加入味精搅匀，放入冰箱内使其凝结(勿使冻硬)。

2. 猪油倒在炒勺里，在旺火上烧到温热，把虾泥挤成丸子，再压成直径约一寸半、厚约三分的圆饼，放入油中。随即将炒勺端到微火上，炸到虾饼浮起时，再移到旺火上，用手勺不断地翻转虾饼，使其慢慢地膨胀暄起，成为直径约二寸、厚约五分的白色虾饼(约炸五、六分钟)，捞出放在盘中。将白糖、醋、鸡汤在碗中调匀，倒在虾饼上即成。

特　点

此菜色白透明，有如水晶，虾饼暄软鲜嫩，稍有酸甜味。

---

[1] 葱姜水制法：取葱一段竖着切成丝，姜一块去皮拍松，一起放入碗中，加入适量清水，浸泡十五分钟，取出葱、姜，剩下的水即为葱姜水。

禽 蛋 菜 类

一〇九、烤 鸭

原 料

宰好的填鸭● ……………………一只(约重四斤)

饴糖水…………………………………………七钱

制 法

1. 鸭的处理

打气：将鸭洗净放在木案上，从小腿关节下切去双掌，割断喉部的食管和气管，从嘴里拽出鸭舌。左手拿着鸭头，右手从喉部开刀处拉出食管，左手拇指沿食管向嗉囊推进，使食管与周围的结缔组织（即膜）分离。食管剥离后，不要拙断，仍留在颈腔中。然后右手把气泵的气嘴由刀口插入颈腔，左手将颈部和气嘴一起握紧，打开气门，慢慢地将空气充入鸭体皮下脂肪与结缔组织之间。当气充到八分满时，关上气门，取下气嘴，用左手食指紧紧卡住鸭颈根部防止跑气，拇指和中指握住鸭颈和右膀，右手拿住鸭的右腿，鸭脯

● 填鸭：是用填喂方法育肥的一种白鸭。这种鸭在孵出后，经过约六十天的育雏和填喂，体重即可达到五、六斤。此鸭胸部发达，肌肉丰满，皮薄脯大，纤维间夹杂着白色的脂肪，红白相间，细腻新鲜，肉质特别细嫩丰腴。

向外倒卧，两手向中间一挤，使气体充满鸭身各部。但应注意，打气不要过足，以免造成破口或跑气，相反，充气太少，会使外形皱瘪不丰满。鸭子打气后，不能再用手拿鸭脯，只能拿鸭膀、腿骨及头颈。因为手指碰着打气的地方，就会有凹陷的指印，影响烤鸭质量。

掏膛：在掏膛过程中，鸭背要一直靠着木案以防鸭体跑气变形。左手继续握紧鸭颈和右膀，食指卡紧颈根部堵住气，右手食指插入肛门略向下一弯，拉断直肠勾出体外，以使掏膛时便于取出肠管。然后用右手拇指在鸭右腋下向后推两下，以排出该处皮下的气体，再用小刀开一个约一寸半长、弯向背部的月牙形刀口。用右手拇指伸入刀口，将鸭脊椎骨上附着的锯齿骨推倒，伸入食指紧贴鸭胸脯掏出心脏。再贴着背伸向头的方向，拉出气管、食管。食管取出后，交左手拉紧，右手食指再进去剥离联接胗（胃）、肝周围的结缔组织，勾住鸭胗向外拉，同时左手放开鸭颈，只拉住食管，协同右手将鸭胗掏出体外。再用右手食指将肝、肠掏出。最后伸进食指沿脊骨把两肺与胸壁剥离取出。

内脏全部掏净后，用高梁杆一节，一头削成三角形，一头削成叉形（见图1），做成“鸭撑”。然后右手拿着三角形的一端，从体侧刀口伸入胸膛，把叉形的一端先卡在刀口部的脊骨上；再将三角形的一端向前一搬，使其直立起来，撑在胸脯的三岔骨上，这样就能使鸭脯隆起，烤制时，体形

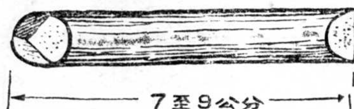


图1　鸭　撑

不致扁缩。

最后，再从鸭膀根部第一关节下，剁去两翅。

洗膛：左手拿着鸭右膀，右手拿着鸭左腿，脯朝上，平放在清水池中(不能侧放，以免把气挤跑)，由刀口处灌满清水。这时，左手拇指伸入体侧刀口，压在脊骨上，食指和中指夹住鸭颈，用手掌将鸭托起，使尾部向下，右手食指伸入肛门内勾出回头肠（即在掏膛时，在肛门端剩下的一小段弯曲的肠），把水从肛门放出。接着再将鸭灌满清水，右手拇指伸入刀口，用手掌托起鸭背，头朝下，使水从鸭颈刀口处流出。如此反复清洗，直到洗净为止。

挂钩：是将鸭挂起，便于烫皮、打糖、晾皮和烤制。左手(拇指在下)握住鸭头，将鸭提起，用右手拇指和食指把鸭颈皮肤捋舒展，再用右手食指伸进体侧刀口，挑着"鸭撑"，其余手指握住鸭右膀，使鸭体垂直。这时，左手放松鸭头，顺势向下移，使手掌握住鸭颈二分之一的部分，用拇指向上一挑，把鸭颈折弯，头朝下，其余四指握稳鸭颈；右手持鸭钩，在离鸭肩约一寸的颈中线上，横着钩尖，紧贴颈骨右侧的肌肉穿入，立即将钩竖起，穿过颈背侧约一寸多，再从颈骨左侧的肌肉内穿出，使鸭钩斜穿于颈上。但不要钩破颈骨，或只穿过皮肤而没穿上肌肉，以免颈折断，在烤制时掉下来。

烫皮：烫皮是将挂好钩的鸭子用摄氏 100 度的开水在鸭皮上浇烫，以使毛孔紧缩，表皮层蛋白质凝固，皮下气体最大限度地膨胀，皮肤致密绷起，油亮光滑，便于烤制。

烫法是：左手提握钩环，使鸭脯向外，右手舀一勺开水

(约重二斤半)，先浇烫体侧刀口，使水由肩而下，封住刀口防止跑气，再均匀地烫遍全身。烫好的鸭，又白又嫩，丰满美观。但水不要浇得过多或过少。过多时，易使脂肪溶化，在鸭皮晾干后，从毛孔向外流油，油流过的地方不易着色，烤出来的鸭色泽不匀；水浇得过少，毛孔不能紧闭，容易跑气，并且皮面松弛，外形不美；也不要将鸭尾部泡在开水锅中，以免把尾部皮肤烫得抽缩难看。

打糖：是往鸭身上浇淋糖水，使烤鸭具有枣红色，并可增加烤鸭的酥脆性。糖水系用饴糖(即麦芽糖，俗称"糖稀。"如无饴糖时，可用蜂蜜或白糖代替）一两，掺入清水九两稀释而成(略带甜味即可)。做一次糖水，可供十五只鸭应用。

打糖的方法，可参照烫皮的方法进行，但须打两次。第一次打糖要匀，周身都要沾满糖水。然后，沥净膛内的血水，挂在通风处晾干。如果当时不烤，可将鸭放在冷库内保存，在烤制入炉前，再进行第二次打糖，以增加皮色的美观，并弥补第一次打糖不匀的缺陷。如在夏季进行第二次打糖时，糖水内要多加饴糖一钱。

晾皮：是为了把鸭皮内外的水分晾干，并使皮与皮下结缔组织紧密联接起来，使皮层加厚，烤出的鸭皮才脆嫩。同时能保持原形，在烤制时胸脯不致跑气下陷。晾皮必须在阴凉通风处吹干，不能放在阳光下晾晒，以防表皮流油，影响质量。

晾法因季节而异。夏季阴雨连绵，可在第一次打糖后，先放入冷库内保存，在烤制前二小时取出晾干；冬季须挂在摄氏零度左右的室内晾干；春秋两季在摄氏八度的室内晾约

十小时左右即可。晾时鸭身不要互相挤碰，以免碰破外皮而跑气。

另外，在整个操作过程中，要特别注意鸭身不能沾染油污，否则烤时着色不匀，造成花皮。

2. 烤制过程

烤炉有转炉、焖炉和挂炉等，通常都用挂炉。挂炉烤鸭是依靠热力的反射作用，即火苗发出的热力由炉门上壁射到炉顶，将顶壁烤热后，再反射到鸭身的结果，不完全依赖火苗的直接燎烤。炉温要稳定在摄氏二百三十度至二百五十度之间，避免过高或过低。过高，会使鸭皮抽缩，两肩发黑；过低，会使鸭胸脯出皱褶。

烤鸭所用的时间，要根据季节不同，鸭的大小和数量多少而定，不能过长或过短。一般说，冬季烤一只四斤多重的鸭子需四十五分钟，夏季只需三十五分钟；三斤多重的鸭子，冬季要四十分钟，夏季三十分钟。

烤制方法：

灌水：在烤鸭入炉之前，先在肛门处塞入八公分长的高梁杆一节即“堵塞”（见图２）。有节处一定要塞入肛门里，恰好卡在括约肌内，防止灌入的开水外流。而后从体侧刀口处，灌入八成满的开水。烤时，使鸭子内煮外烤，熟得快。并且可以补充鸭肉内水分的过度消耗，使鸭肉外焦里嫩好吃。

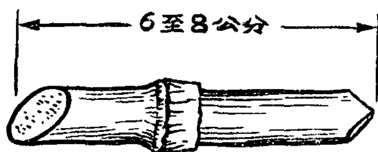


图２　堵　塞

冬季如鸭腹内结冰时，可先灌入热水烫一、二次把冰溶化，温度上升后，再堵塞灌水。

烤的部位：鸭进炉后，先烤鸭的右背侧，即刀口的一面，使热气先从刀口进入膛内，把水烤沸。约六至七分钟，当鸭皮呈桔黄色时，转向左背侧烤三至四分钟，也呈桔黄色时，再烤左体侧三至四分钟，并燎左裆半分钟；烤右体侧三至四分钟，并燎右裆半分钟；鸭背烤四至五分钟。然后再按上述顺序循环地烤，一直到全部上色成熟为止。

在烤鸭时，注意不要使胸脯直接对着火烤，因此处肉嫩容易烤焦，甚至会发生裂缝起泡现象。两腿肉厚，最不易熟，烤时要长些。鸭裆不易上色，须用人工来挑燎(俗称"燎裆")。燎法是：将鸭挑起，在火焰上微微晃动几下，把鸭裆燎上色，并熟得快。但要注意，哪里缺色就燎哪里，不能影响其它部位，特别是胸脯。

成熟鉴定：除了掌握烤制时间外，还可从以下两方面来鉴定：

第一、掂重量。通常情况，烤熟的鸭，要比烤前的生鸭重量减轻三分之一；

第二、看颜色。烤熟的鸭，色呈枣红，油润光亮。

3. 片鸭方法

鸭烤好出炉后，先拔掉"堵塞"，放出腹内的开水，再行片鸭。

片鸭的方法主要有两种：一种是皮肉不分，基本上是片片带皮，可以片成条，也可以片成片；一种是皮肉分开片，先片皮后片肉。通常都是采用第一种片法，左手扶着鸭腿骨

尖或鸭颈，右手持刀，用四指握住刀把，拇指可以活动地压在刀刃的侧面上，刀片进肉后，拇指按住肉片及刀面，把肉片掀下。

其顺序是：先割下鸭头，使鸭脯朝上，从胸脯前（胸突起的前端）向颈根部斜片一刀，再从右胸侧片三、四刀，左胸侧片三、四刀，切开锁骨向前掀起。然后贴着胸骨两侧各划一刀，使胸肉与骨分开，再从右胸侧片起。片完翅膀肉后，将翅膀骨拉起来，向里别在鸭颈上。片完鸭腿肉后，将腿骨拉起来，别在膀下腋窝中，再片到鸭臀部为止。右边片完后，再按以上次序片左边。一只四斤重的烤鸭，可片出约九十片肉。最后将鸭嘴壳剁掉，从头中间竖切一刀，把鸭头分成两半，再将鸭尾尖片下，并将附在鸭胸骨上的左右两条里脊撕下，一起放入盘中即成。

特　点

此菜皮脂酥脆，色泽红艳，肉质鲜嫩，味道醇香，肥而不腻，吃法多样❶。

---

❶ 烤鸭最适合卷在荷叶饼里或夹在空心烧饼里吃。即将荷叶饼铺在盘里，放上鸭肉，并根据个人的爱好加上适当的佐料，如葱段、蒜泥、甜面酱等卷起来吃。还可根据季节的不同，配以萝卜条和黄瓜条吃。喜食甜味的，也可蘸白糖吃。另外，鸭骨架还可以加白菜、冬瓜熬汤，别具风味。

烤后的凉鸭，可以做凉菜，也可以做葱烹鸭肉，炒鸭肉丝等，都很好吃。

此外，从鸭身取下的舌、胰、肠、胗、肝、心、膀、掌等各个部位，都可做成各种色香味形俱佳的凉菜和热菜，与烤鸭一起上席，即为“全鸭席”。

一一〇、叉 烧 鸭

原 料

宰好的填鸭(见“烤鸭”注❶)

…………一只(约重四斤)

干荷叶…………五、六张

饴糖…………一两

姜片…………一两

葱段…………一两

花椒…………五、六粒

制 法

1. 在鸭左膀下切开一寸多长的口子，取出内脏，从鸭腿和翅膀的拐弯处，分别剁去鸭掌和膀尖，洗净。干荷叶用热水泡软切碎，与葱段、姜片、花椒掺在一起，从开口处塞入鸭肚内。用特制的铁叉子，由鸭腿内侧根部穿到鸭肩（不要穿透），再捏拢叉尖，经过鸭颈穿出，把鸭头横着穿在两股鸭叉上，使叉尖从头部穿出五、六寸长（见插图）。

2. 将鸭身反复用开水浇烫（约五、六次），使鸭皮膨胀，



插图 叉烧鸭

再刷上一层糖水（饴糖一两加水五两调成），放在通风处晾干。然后，将鸭又架在燃烧的木炭上，先烤两肋，再烤脊背，最后烤胸脯，把整个鸭身烤成枣红色即熟。

3．鸭烤好后，用净布擦一下，先将鸭皮片成长一寸半、宽一寸的块；再将鸭肉片成长一寸、宽五分、厚一分半的片即成。

特　点

此菜鸭皮脆香，肉质软嫩。将鸭肉、特制的甜面酱（即甜面酱一斤，加白糖一两、芝麻油五钱搅匀蒸熟）和葱段，用荷叶饼卷着吃，颇有风味。

一一一、锅　烧　鸭

原　料

宰好的填鸭（见“烤鸭”注❷）………一只（约重四斤）

卤汤❶……………………………………………三斤

葱段……………………………………………五钱

姜块……………………………………………五钱

花生油………………………………二斤（约耗三两）

制　法

---

❶ 卤汤制法：将砂仁、丁香、桂皮、白芷、三奈、甜甘草、八角各二钱，装入布袋中扎好，放在沙锅里，加入酱油一斤、白糖二钱和清水二斤，在旺火上烧开后，移到微火上熬煮，待汤成深褐色，五香味已浓厚时，捞出布袋即成。

一锅卤汤连续煮鸭五次后，味已淡薄，必须重加上述原料熬制。卤汤一般称为“老汤”，制成后使用次数越多，味道越纯。

1. 填鸭在臀部横开一口，取出内脏；再在颈后开一小口，取出嗉囊及气管（不要由颈下开口，以免皮破，影响鸭胸完整），用水冲洗干净。

2. 把鸭放在开水锅内煮二、三分钟，煮出血水后滗掉，另换一锅清水，将鸭放入，同时加入葱段、姜块，约煮二十多分钟，用手摸着翅膀已活动、肉已软时，捞出稍晾一下，随即放入卤汤锅内再煮。随煮随翻转鸭身，约十五分钟后，捞出沥干水。这时，鸭皮呈深枣红色，五香味已浸入鸭肉中。

3. 将炒勺放在旺火上，倒入花生油二斤，待油冒烟时，将煮好的鸭趁热放入，炸到皮焦时取出。把鸭头剁下，由头的中间劈开，放在盘的上端；再将鸭颈剁成段，放在盘的中央；翅膀及鸭腿剁下(鸭腿再剁三、四刀)，分别摆在盘子的上下两旁；然后把胸脯及鸭背（用刀平拍一下）分成两半，都剁成五分宽的长条，鸭背放在盘中心(盖上鸭颈)，再把胸脯复盖在上面即成。

特　点

此菜按照整鸭形状盛盘，颜色油红光润，肉烂皮脆，味道鲜香。

一一二、柴　把　鸭

原　料

净肥鸭……………………………半只(约重二斤)

净冬笋………………………………………………一两

火腿……………………………………………………一两
青笋（三寸长）…………………………………………二根
精盐……………………………………………………五分
绍酒……………………………………………………一钱
味精……………………………………………………一钱
葱段……………………………………………………一钱
姜块……………………………………………………一钱
鸡汤…………………………………………………一斤半
鸡油……………………………………………………五分
胡椒粉…………………………………………………二分

制　法

1. 将鸭洗净煮熟，剔净骨头，切成长一寸二分、宽一分的条。冬笋、火腿都切成长一寸、宽一分的条。青笋用开水泡发后，撕成二十四根细条。

2. 将鸭条、冬笋条、火腿条分成二十四份理顺，每份用青笋条从中间捆成柴把形状，码入大碗中，放上葱、姜、味精(五分)、绍酒、鸡汤(一两)，用旺火蒸约二十分钟取出，挑去葱、姜，扣入大汤碗中。

3. 汤勺内倒入鸡汤(一斤四两)，放入味精(五分)、精盐，在旺火上烧开后，下入胡椒粉，淋上鸡油，轻轻地倒入柴把鸭子的周围即成。

特　点

此菜鸭肉成把，别有风致；肉质鲜嫩，肥而不腻，味道清香醇厚。

一一三、冬 虫 扒 鸭

原 料

宰好的填鸭(见"烤鸭"注❶)………一只(约重五斤)

冬虫草❹……………………………………一两二钱

水发玉兰片……………………………………二钱

油菜心…………………………………………二钱

葱………………………………………………五钱

姜………………………………………………三钱

鸡汤……………………………………………一斤

湿淀粉…………………………………………三钱

精盐……………………………………………二钱

绍酒……………………………………………六钱

味精……………………………………………三分

鸡油……………………………………………八钱

制 法

1. 填鸭剁去掌，在脊背正中剖开直到尾部，取出内脏；洗净后，用开水汆一下，去掉血水，放入开水锅里煮到八成烂(约一小时)，捞出放在凉水中浸泡五分钟，拆去全部鸭骨(要保持鸭身完整)。冬虫草去根，用温水泡半小时，刮去草上面的黑污，再用温水洗净。玉兰片切成一寸长、五分宽的薄片。油菜心洗净，切成一寸长的段。葱，三钱切成寸

---

❹ 冬虫草全称"冬虫夏草"，产于四川等地，形如蚕，是一种中药材。

段、二钱切末。姜去皮，二钱切片、一钱切末。

2．将脱骨的鸭（脯朝上）放在砧板上，在两边鸭脯上各横着别冬虫草二十个，只露头尾（象许多蚕爬在鸭的身上）。然后，将鸭放在大碗里（有冬虫草的一面朝下），拆下的鸭骨放在鸭肉上面，加上葱段、姜片、绍酒（五钱）、精盐（一钱半）和鸡汤，蒸二小时左右，去掉鸭骨、葱、姜，把鸭肉扣在盘里，滗出原汤。

3．汤勺里放入鸡油（五钱），在旺火上烧热，下入葱末、姜末煸出香味，倒入蒸鸭的原汤。待汤烧开后，撇去浮沫，加入精盐（五分）、绍酒（一钱）、味精（三分）和玉兰片，用湿淀粉调稀勾芡。再下入油菜心，淋入鸡油（三钱），浇在鸭上即成。

特　点

此菜色泽白中透黄，鸭肉肥嫩鲜美，冬虫草脆而清香。

一一四、荷叶米粉鸭

原　料

净肥鸭……………………………半只（约二斤）
粳米……………………………………………四两
鲜荷叶（直径一尺五寸）……………………两张
八角（大料）…………………………………两瓣
花椒……………………………………………五分
绍酒……………………………………………一两
精盐……………………………………………五分

胡椒粉……………………………………一分
葱末………………………………………五钱
姜末………………………………………五钱
白糖………………………………………一钱
味精………………………………………五分
酱油………………………………………六钱
甜面酱……………………………………五钱
芝麻油……………………………………五钱

制　法

1. 将宰好的肥鸭用水洗净，剔去骨头，坡着刀片成二十四片，放在盆内，然后加入酱油、味精、白糖、绍酒、甜面酱、胡椒粉、精盐、葱末、姜末和芝麻油一起拌匀，约浸渍一小时。

2. 将粳米、花椒、八角在火上炒成黄色，再磨成粗米粉，掺入鸭肉片内拌匀（在调拌时，如发现米粉干燥，可稍加进些水），码入碗中，上屉蒸熟。

3. 将鲜荷叶两张切去蒂，用水洗净，用净布擦掉叶上的茸毛。然后在每张荷叶上交叉着划三刀（如㊉），共切成十二块。每块荷叶（正面朝下）中放上两片沾匀米粉的熟鸭肉，叠折成长方形的包，竖立着放在碗中（包与包要挤住，不留空隙），约蒸半小时，取出扣在盘中即成，由食者自己开包食用。

特　点

此菜原为湖南风味。鸭肉鲜嫩，米粉味厚，并有荷叶的清香味。

一一五、水 晶 鸭

原　料

宰好的填鸭(见"烤鸭"注❶)………一只(约重四斤)

老母鸡肉（去骨去皮）………………………半斤

肉皮……………………………………………二两半

葱段……………………………………………六钱

姜块……………………………………………三钱

精盐……………………………………………一钱

绍酒……………………………………………六钱

味精……………………………………………三分

鸡汤……………………………………………一斤

制　法

1. 鸭从脊背处切开，取出内脏，用水洗净，放在开水锅中煮一下捞出，洗掉血沫，再煮二十分钟，煮透后用清水再洗一遍。肉皮放在开水锅中煮透捞出，刮净毛，剁成四大块。老母鸡肉砸成泥，加半斤凉水调匀。

2. 把煮过的鸭子切成四分宽、一寸半长的条。按鸭子的原形（皮向下）摆在大碗中。放上葱段、姜块、绍酒（三钱)、精盐及肉皮，倒入鸡汤没过鸭子，用纸糊上碗口，上旺火蒸烂（约二小时）取出，去掉纸及葱、姜、肉皮。

3. 把蒸鸭的汤滗在炒勺中，放在旺火上，倒入鸡泥搅匀。在汤要烧开时，将炒勺端离火口，用漏勺将鸡泥捞起压成饼。撇净汤中的浮油和泡沫，再放入鸡饼，端到微火上煨

十五分钟。然后，将汤滤入另一炒勺中，放在火上。汤一烧开，就撇掉浮油，加入绍酒（三钱）及味精，慢慢倒入鸭条碗中（汤要没过鸭子）晾凉，使汤凝结，再放进冰箱里凝成鸭冻。吃时，将鸭肉扣在盘中即成。

特　点

此菜色泽洁白，鸭冻晶莹透澈，故名水晶鸭。味鲜爽，不腻口，宜于夏季食用。蘸着花椒酱油（或虾油、番茄酱）吃，滋味更佳。

一一六、酥 炸 鸭 卷

原　料

瘦鸭肉……………………………………………四两
熟鸭皮（约半分厚）……………………………一张
鸡蛋………………………………………………三个
馒头（或咸面包）………………………………二两
面粉………………………………………………一两
鸡汤………………………………………………一两
葱末………………………………………………三分
姜末………………………………………………三分
精盐………………………………………………三分
绍酒………………………………………………三钱
味精………………………………………………五分
芝麻油……………………………………………五分
鸭油……………………………一斤半（约耗一两半）

制　法

1. 将鸭肉去掉白筋，砸成泥，加入鸡汤、精盐、绍酒、味精、葱末、姜末，搅成鸭糊。取鸡蛋清（二个），与芝麻油一起放入鸭糊里，搅打均匀。其余的鸡蛋打散。将鸭皮切成一寸八分长、一寸半宽的长方块十六块。凉馒头剁成细渣。

2. 把鸭糊分摊在十六块鸭皮（面朝上）的一端，卷成一寸半长、直径约五分的园柱形鸭卷，外面先沾上面粉，后蘸上鸡蛋液，再粘上一层馒头渣。

3. 炒勺内倒入鸭油，在旺火上烧到五成热时，端离火口，放入鸭卷，用手勺推动几下，再放在旺火上炸。待鸭卷全部浮起，便移到微火上，继续炸二、三分钟。等到鸭卷呈金黄色时，再上旺火炸一下，捞在盘中即成。

特　点

此菜用鸭皮包卷，做法新颖，色形俱佳。皮酥脆，馅鲜嫩，味醇香。

一一七、干烧鸭脯

原　料

熟鸭脯肉（带皮白煮的）……………………八两
扁豆（或腌雪里红叶）………………………二两
鸡汤……………………………………………一斤
白糖……………………………………………五分
绍酒……………………………………………六钱
精盐……………………………………………二分

味精……………………………………………………五分
葱姜油❶……………………………………… …五钱
鸭油…………………………………一斤(约耗一两)

制　法

1. 熟鸭脯肉切成二寸长、二分半宽的条，放在炒勺里，加入鸡汤、白糖、精盐（一分半)、绍酒（三钱)，在旺火上烧开后，撇去浮沫，移到微火上煨烂（约五十分钟)倒出。扁豆掐去两头，择去筋，掰成二寸长的段，洗净沥干。

2. 鸭油倒在炒勺内，用旺火烧到二、三成热，下入扁豆推搅几下，当扁豆呈翠绿色时，立即捞出，撒上精盐(半分)拌匀。勺中油继续烧到八成热，把煨烂的鸭肉条(滗去原汤)放入勺内，约炸半分钟。等到鸭皮呈金黄色、鸭肉呈赤黄色时，倒入漏勺中沥去油。

3. 炒勺放在旺火上，倒入葱姜油，加入绍酒（三钱）和味精（五分）搅匀，再把鸭肉条和扁豆放入，急速颠翻几下即成。

特　点

此菜红黄碧绿相间，色泽美观；肉质酥烂，味道鲜香。

一一八、油爆鸭丁

原　料

鸭脯肉………………………………………………六两

❶ 葱姜油制法：鸭油四两烧热，放入葱丝、姜片各一两，炸成金黄色捞出，剩下的油即为葱姜油。

葱丁……………………………………………………二钱
蒜片……………………………………………………二钱
鸡蛋清…………………………………………………一两
湿淀粉…………………………………………………六钱
鸡汤…………………………………………………二两半
精盐……………………………………………………三分
绍酒……………………………………………………三钱
味精……………………………………………………八分
葱姜油（见“干烧鸭脯”注❶）………………八钱
鸭油……………………………………一斤(约耗一两)

制　法

1．在鸭脯瘦肉的一面剞上一分宽的斜十字花刀；再翻过来切成五分见方的丁；放在碗里，加入精盐（一分）、味精（三分）和鸡汤（一两）渍好，再加入鸡蛋清和湿淀粉（三钱）拌匀。

2．将葱丁、蒜片、精盐（二分）、绍酒、味精（五分）、鸡汤（一两半）放入碗中，加入湿淀粉（三钱），一起调成芡汁。

3．炒勺放在旺火上，倒入鸭油烧到五成热，下入鸭肉丁拨散，约滑半分钟，待肉丁变白时，倒在漏勺里。把炒勺再放在旺火上，舀入葱姜油（五钱），烧热后，再将鸭肉丁倒回炒勺内，烹入芡汁，急速颠炒均匀，淋上葱姜油（三钱）即成。

特　点

此菜色呈乳白，润泽油亮，鸭肉鲜嫩，味道醇香，食后

盘内无余汁。

一一九、糟鸭片

原　料

熟鸭肉……………………………………………五两

香糟酒（见"糟肉"注❶）…………………一两半

精盐…………………………………………………一分

味精…………………………………………………二分

制　法

熟鸭肉片成二寸半长、七厘厚的薄片，撒上精盐和味精，一片搭一片地码在砧板上。先把边沿参差不齐的肉切下，放在盘内垫底；然后用刀将鸭肉片全部托起，码在盘中的碎肉上，浇上香糟酒即成。

特　点

此菜为凉菜。肉质软嫩，香糟味浓。愿吃辣味的，还可用芥末与酱油、醋、芝麻油一起调成汁，用鸭片蘸着吃。

一二〇、烩鸭四宝

原　料

熟鸭肉……………………………………………二两

熟鸭舌……………………………………………一两

熟鸭胰……………………………………………三两

熟鸭掌……………………………………………二两

鸡鸭汤……………………………………………二斤半
湿淀粉………………………………………………三钱
香菜末（洗净消毒）……………………………二分
葱末…………………………………………………二分
胡椒粉………………………………………………二分
酱油…………………………………………………二钱
精盐…………………………………………………五分
绍酒…………………………………………………五钱
味精…………………………………………………五分
醋……………………………………………………二钱
葱姜油（见“干烧鸭脯”注❶）……………………一钱
芝麻油………………………………………………一钱

制　法

1. 熟鸭肉切成八分长、五分宽、一分厚的片。熟鸭胰切成六分长的段。熟鸭掌每个在腕部横切一刀，再把掌部竖切两半，共成三块。

2. 将鸭肉、鸭舌、鸭胰、鸭掌（合称“鸭四宝”），在开水锅里汆一下，捞在炒勺里，加入鸡鸭汤（半斤）、酱油（一钱）、精盐（二分）、绍酒（二钱），在旺火上烧开后，倒在漏勺中，沥去汤。然后把“鸭四宝”放入大汤碗里，撒上香菜末和葱末。

3. 炒勺放在旺火上，下入鸡鸭汤（二斤）、酱油（一钱）、精盐（三分）、绍酒（三钱）烧开，撇去浮沫，放入味精，淋入调稀的湿淀粉勾芡。再下入醋、胡椒粉、葱姜油和芝麻油，浇在盛“鸭四宝”的大汤碗中即成。

特　点

此菜质地软、嫩、脆，味道香、辣、酸，汤清亮鲜醇。

一二一、炒全鸭

原　料

鸭掌……………………………………………………二对
鸭舌……………………………………………………六个
鸭膀……………………………………………………二对
鸭胰……………………………………………………六条
鸭肫……………………………………………………三个
鸭心……………………………………………………三个
鸭肝……………………………………………………二两
熟鸭肉…………………………………………………一两
鸡鸭汤…………………………………………………二两
湿淀粉…………………………………………………二钱
青蒜段…………………………………………………一钱
葱段……………………………………………………一钱
酱油……………………………………………………二钱
绍酒……………………………………………………三钱
味精……………………………………………………五分
醋………………………………………………………六钱
精盐…………………………………………………二钱二分
葱姜油（见“干烧鸭脯”注❶）…………………一两
鸭油……………………………………八两（约耗八钱）

制　法

1．鸭掌洗净，用热水烫一下，剥去外皮和趾甲，再烫一烫，用潮湿的粗布包起来搓，搓一阵用热水洗一洗再搓，直到把鸭掌上的黄色搓净。然后割掉掌底的脚垫洗净，放在开水锅里用微火煮到八成熟（鸭掌一遇开水就卷缩了起来，等到煮得鸭掌稍微伸开时即可）捞出泡凉，剔去骨头，抽去掌筋，切成五分长的段。

鸭膀剁去膀尖洗净，也用微火煮到八成熟（比鸭掌晚下锅五分钟），捞出泡凉，剁去两头的关节，再从内侧划开取出膀骨，膀肉切成五分长的段。

鸭舌用七成热的水烫一下，撕去皮膜，在开水里约煮二十分钟捞出，抽去舌肉中的脆骨，并洗去舌心内的油质。

把鸭胰和附着的一小段鸭肠剪下来，劐开肠，洗去脏物。加入醋（五钱）、精盐（二钱）用手轻轻揉搓，起白沫后用水洗净，放入开水锅里，当水再烧开时捞出，都切成六分长的段。

撕净鸭胗外部的散油，用刀破开洗净，去掉鸭胗里的黄皮，片成两半。用刀贴着鸭胗（面朝下）右半部的筋膜切入肉内，切到底面筋膜处时，将刀背向左一偏，往外一刮，将胗肉剔下。按此法每个鸭胗共剔四块肉。然后剞上一分宽的交叉花刀，再竖切两半。

鸭肝、鸭心（去掉血管）都片成半分厚的薄片。熟鸭肉切成八分长、五分宽、一分厚的片。

2．青蒜段、葱段、鸡鸭汤、湿淀粉、酱油、绍酒、味精、精盐（二分）、醋（一钱），放在一起调成芡汁。

把鸭掌、鸭膀、鸭舌、鸭胰、鸭胗、鸭肝、鸭心、鸭肉都用

开水烫一下，迅即捞出。

3．炒勺放在旺火上，倒入鸭油烧到八成热，将鸭掌等八种原料放入过一下油，立刻倒入漏勺内。把炒勺再放在旺火上，下入葱姜油(八钱)烧热，将已过油的原料倒回勺内，烹入芡汁，淋上葱姜油（二钱）即成。

特　点

此菜颜色红、白、绿；质地嫩、脆、软；滋味清、鲜、香，爽口不腻。因所用原料基本上包括了鸭身上的各个部位，故名炒全鸭。

一二二、糟熘鸭三白

原　料

熟鸭肉……………………………………………一两半
熟鸭掌……………………………………………一两半
生鸭肝……………………………………………三两
鸡鸭汤……………………………………………二两
香糟酒（见“糟肉”注❸）……………………一两
白糖………………………………………………一钱半
精盐………………………………………………一分
味精………………………………………………五分
湿淀粉……………………………………………四钱
葱姜油（见“干烧鸭脯”注❶）………………一两

制　法

1．熟鸭肉片成二寸长、一寸宽、七厘厚的坡力片。熟

鸭掌将腕部切去，只用脱骨的掌部。选择白色的鸭肝片成半分厚的坡刀片。

2. 将切好的鸭肉、鸭掌和鸭肝分别用开水汆一下。鸭肝再用清水洗净。

3. 将鸡鸭汤、香糟酒、白糖、精盐、味精放入炒勺内烧开，下入鸭肉、鸭掌，上面放鸭肝。待汤再烧开后，撇净浮沫，边晃动炒勺，边淋入调稀的湿淀粉勾芡。然后，先从炒勺的四周淋入一半葱姜油；再颠动炒勺，使鸭肉、鸭掌面朝上，淋入另一半葱姜油即成。

特　点

此菜鸭肉、鸭掌和鸭肝均呈白色，外罩一层金黄色的汁，光亮润泽。质地软、嫩、脆、鲜，有馥郁的香糟味。

一二三、金鱼鸭掌

原　料

净鸭掌……………………………………十一个
桂鱼肉（或青鱼肉）……………………二两半
鸡蛋清…………………………………一两二钱
火腿末……………………………………五钱
鲜豌豆（或小红樱桃）………………二十二颗
发菜（见“蛤蟆鲍鱼”注❷）…………………一分
嫩油菜叶…………………………………半斤
面粉………………………………………一钱
干淀粉……………………………………一钱

鸡鸭汤……………………………………………………三两

绍酒……………………………………………………二钱

精盐……………………………………………………一分

味精……………………………………………………八分

熟猪油…………………………………………………八钱

鸡油……………………………………………………三钱

制　法

1. 桂鱼肉剔去刺和皮，用刀背砸成鱼茸（随砸随加些凉水以防粘刀），再用刀剁成泥。加入绍酒（一钱）、精盐（半分）、味精（五分）、面粉、干淀粉（五分）和猪油调匀。鸡蛋清打成泡沫状的糊，分三次掺入鱼泥内搅匀。油菜叶二片剁成末。鲜豌豆煮熟用冷水泡凉。发菜择洗干净。

2. 鸭掌选颜色相同的十一个洗净，煮到四成熟捞出，用冷水过凉后，从鸭掌的背面剔去爪骨和爪尖（勿剔破鸭蹼）；再从腕部的一侧剔去腕骨（勿剔断筋、皮、肉）。搌干水分后，掌心朝上摆在盘中。将鱼泥分摊在十一个鸭掌的腕部上，都摊成一寸二分长、六分宽的鱼身形状。再逐个顺着“鱼身”的正中摆上几根发菜，两侧各摆上一行火腿末和油菜末，做成鱼鳞形状。在顶端嵌入两粒豌豆作为鱼眼，并在两眼中间放一点火腿末，做成鱼头形状。头下嵌入几根发菜作为鱼须。上火蒸十分钟取出，即为金鱼鸭掌。

3. 其余的油菜叶切成细丝，用热油炸成油菜松，放在大盘中间。把蒸好的金鱼鸭掌整齐地摆在油菜松上。将鸡鸭汤（三两）烧开，下入绍酒（一钱）、精盐（半分）、味精（三分），并用余下的干淀粉（加适量水调匀）勾芡，浇在金鱼鸭掌

上，再淋上鸡油即成。

特　点

此菜形似金鱼，色泽美观，风采别致。质地鲜嫩松软，清淡爽口。

一二四、拌鸭掌

原　料

鸭掌……………………………………………十二对
芥末（澥开的❶）……………………………二钱
酱油……………………………………………二钱
醋………………………………………………三钱
精盐……………………………………………二分
味精……………………………………………三分
芝麻油…………………………………………五分
生菜心…………………………………………二两

制　法

1．将鸭掌剥去外皮，煮熟，脱骨和抽去掌筋后，把鸭掌的腕部切下，掌部再竖切两半，一起码在盘里。

2．生菜心洗净消毒后摆在盘的周围。

3．将澥开的芥末与酱油、味精、精盐、醋、芝麻油一起放在碗里调好，浇在鸭掌上即成。

---

❶ 澥芥末面方法：取一两芥末面放入碗中，倒入一两到一两半开水，不断搅拌（水可先倒入二分之一，搅匀后，再视稀稠情况加入其余部分），晾凉后即可使用。

特　点

此菜呈白色，质地柔软嫩脆，味道酸辣香鲜，宜佐酒。

一二五、酱鸭膀

原　料

鸭膀……………………………………………十对
鸡鸭汤…………………………………………一斤
葱段……………………………………………二钱
姜块……………………………………………二钱
红曲粉（见"卤鸭胗"注❸）……………………二钱
桂皮……………………………………………二分
八角（大料）……………………………………一瓣
酱油……………………………………………一钱
绍酒……………………………………………二钱
精盐……………………………………………四分
味精……………………………………………五分
白糖……………………………………………一钱
鸭掌筋…………………………………………五钱

制　法

1. 将鸭膀从下端的关节处剁去膀尖洗净，加入红曲粉拌好；再放入鸡鸭汤、酱油、绍酒、白糖、精盐、味精、桂皮、八角、葱段、姜块及鸭掌筋（掌筋含有胶性，蒸烂后能使汤汁凝结成冻），用旺火蒸到能剔骨时（约一小时），撇净浮油后捞出。鸭膀剁去两头的关节，从内侧划开，将骨剔出，

划口朝上，平放在大搪瓷盘里。

2．将蒸鸭膀的汤汁过细箩后烧开，撇去浮沫，继续烧到汤汁变浓（耗去三分之二）时，均匀地浇在鸭膀肉上，晾凉后，放在冰箱里凝结成冻。吃时，光滑的一面朝上，切成各种形状的块或片即成。

特　点

此菜色泽红艳，表面有一层胶冻，晶莹光亮；肉质软烂，味鲜而香，最宜夏季食用。

一二六、三鲜瓢鸭膀

原　料

鸭膀……………………………………………五对
净鸡脯肉………………………………………二两
冬笋……………………………………………五钱
罐头鲜蘑………………………………………五钱
姜末……………………………………………一分
干淀粉…………………………………………二钱
精盐……………………………………………四分
绍酒……………………………………………二钱
味精……………………………………………五分
鸡鸭汤…………………………………………四两
鸡油……………………………………………八钱

制　法

1．鸡脯肉砸成细泥。冬笋、鲜蘑都切成碎末。把以上

原料放在一起，加入姜末、精盐（二分）、绍酒（一钱）、味精（二分）、鸡油（三钱），拌成馅。

2. 鸭膀洗净，用开水煮到八成烂捞出，剁去膀尖，在鸭膀的内侧划开，剔去骨头（不要把外皮弄破）。把馅分别装进五对鸭膀内，用旺火蒸熟（约十分钟），摆在盘里。

3. 鸡鸭汤、精盐（二分）、绍酒（一钱）一起烧开后，放入味精（三分），淋入芡汁（二钱干淀粉加五钱水调匀），再洒上鸡油（五钱），浇在鸭膀上即成。

特　点

此菜色白润泽，鲜嫩味香，清淡爽口。

一二七、葱爆鸭心

原　料

鸭心……………………………………………七两
大葱……………………………………………一两
青椒……………………………………………三钱
干淀粉…………………………………………二钱
胡椒粉…………………………………………一分
酱油……………………………………………二钱
醋………………………………………………一钱
精盐……………………………………………二分
绍酒……………………………………………三钱
味精……………………………………………五分
芝麻油…………………………………………一钱

葱姜油（见“干烧鸭脯”注❶）………………一两

鸭油………………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 鸭心切去根部的血管，用刀旋转削成四、五寸长的长条片，再直切一刀，分成两半，洗净沥干后，加入味精(二分)、精盐（少许）拌好，再放入干淀粉抓匀。

2. 大葱用滚刀法切成一寸二分长、三分宽的块，挑去葱心不要，加入酱油、绍酒、醋、精盐、胡椒粉、味精（三分），调成清汁。青椒去蒂、籽、筋，切成一寸长、三分宽的长三角块。

3. 把炒勺放在旺火上，倒入鸭油，烧到五成热，下入鸭心片速即拨散，再下入青椒块。待鸭心卷起、颜色变浅时，一起倒在漏勺中沥去油。把空勺再放在旺火上，放入葱姜油烧热后，立即倒入调好的清汁烧开，放入鸭心和青椒，迅速颠炒两下，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜呈褐红色，并有白、绿色的配料加以点缀。汤汁都挂在鸭心上，吃起来极为鲜嫩，葱香味较浓。

一二八、鸭　心　卷

原　料

鸭心……………………………………十个

对虾肉…………………………………一两

猪肥膘肉………………………………五钱

干红辣椒丝……………………………………五分
青蒜段………………………………………二分
葱……………………………………………三分
姜末…………………………………………一分
姜汁（见“芫爆里脊”注❶）………………三钱
鸡汤…………………………………………三钱
鸡蛋清………………………………………一两
湿淀粉……………………………………一两半
绍酒…………………………………………二钱
味精…………………………………………六分
精盐…………………………………………四分
白糖…………………………………………四分
葱椒油❶……………………………………二钱
熟猪油……………………………一斤（约耗八钱）

制　法

1. 鸭心洗净，切去血管，用刀旋削成约五寸长、半分厚的长条薄片。虾肉、肥膘肉分别砸成细泥，一起加入鸡蛋清（五钱）、绍酒（一钱）、精盐（一分）、味精（二分）、葱末（一分）、姜末、姜汁（一钱）、湿淀粉（二钱）和清水（一钱）搅成馅。

2. 将鸭心片铺平，涂上一层湿淀粉（共需用三钱，加二钱水调匀），放上馅，卷成卷，共卷十卷。将余下的湿淀

❶ 葱椒油制法：猪油（或鸭油）一斤烧热，先放入花椒（二钱），再放入葱段（一两）、姜片（二钱），炸成金黄色后，全部捞出，剩下的油即为葱椒油。

粉和鸡蛋清一起搅成淀粉糊。

3．炒勺内放入猪油一斤，在旺火上烧到五成热，将鸭心卷蘸上淀粉糊逐个下入，约炸半分钟后，改用微火炸一分钟，把馅炸透；然后，再在旺火上炸成金黄色，倒入漏勺内。

4．把炒勺再放在旺火上，利用勺内余油，放入干辣椒丝稍炸一下（不要炸糊），随即下入鸡汤、绍酒(一钱)、姜汁(二钱)、精盐(三分)、味精(四分)、白糖、葱段(二分)、青蒜段搅匀。待汤汁烧开后，放入鸭心卷，急速颠翻几下，淋上葱椒油即成。

特　点

此菜色泽金黄，外焦里嫩，香鲜微辣。

一二九、炸　鸭　胗　肝

原　料

净鸭胗……………………………………………五两

鸭肝……………………………………………五两

龙虾片……………………………………………六钱

花椒盐……………………………………………一钱

鸭油……………………………………二斤(约耗二两)

制　法

1．将净鸭胗去掉里面的黄皮，切成两半，面朝下，用刀贴着鸭胗右半部的筋膜切入肉内，切到底部的筋膜处时，将刀背向左一偏，坡着刀往外一刮，将胗肉剔下。每个鸭胗共剔四块肉，每块都呈三棱形。鸭肝去掉肝筋，每副（大小

肝叶各一片）切成四到五块略呈三角形的块。

2. 将鸭胗放在开水锅里煮到三成熟(约一分钟)捞出。再将鸭肝煮到三成熟，撇净血沫，把锅端下，泡在锅里待用。

3. 炒勺内倒进鸭油二斤，在旺火上烧到五、六成热，放入龙虾片，炸到涨起变白后立即捞出，码在盘的四周。将油勺继续加热，待油烧到八成热时，下入鸭胗，约炸半分钟，稍一变色就捞出。再把泡过的鸭肝从锅里捞出，沥净水分，下入油中，炸到六、七成熟后（约半分钟），速把炸过的鸭胗再下入勺内，与鸭肝一起炸到外皮焦脆时捞出，放在龙虾片的中央，蘸着花椒盐吃。

特　点

此菜鸭胗酱红色，鸭肝金黄色，衬以白色的龙虾片，色调和谐，适宜热食。吃起来外焦里嫩，具有酥、鲜、香、脆的特色。

一三〇、炒　鸭　肠

原　料

鸭肠……………………………………………二斤
青椒丝…………………………………………二两
青蒜段…………………………………………一钱
葱丝……………………………………………一钱
酱油……………………………………………二钱
醋………………………………………………二两
精盐……………………………………………五钱二分

绍酒……………………………………………………三钱
味精……………………………………………………五分
红辣椒油………………………………………………二钱
芝麻油…………………………………………………一钱
葱姜油(见“干烧鸭脯”注❶)………………一两二钱

制　法

1. 将鸭肠上的白油择净，撕去直肠和盲肠（只用小肠以上部分）劐开洗净；理顺后，从肠子中间用线绳系起，放在盆中，加入醋(一两九钱)、精盐(五钱)，用手轻轻揉搓，当出现白沫时，立即用水洗净。再将肠子放在开水里烫一下，等到稍一卷起、颜色变白时，迅速捞入凉水中，去掉线绳。然后，切成二寸半长的段，再用开水烫一下，沥净水分。

2. 青椒丝、青蒜段、葱丝放在一起，加入酱油、绍酒、味精、精盐(二分)、醋（一钱）调成清汁。

3. 炒勺放在旺火上，倒入葱姜油烧到将要冒青烟时，放进调好的汁，随即下入鸭肠颠炒约十秒钟，加上红辣椒油拌匀，再淋上芝麻油即成。

特　点

此菜白绿相间，汁色红亮；鸭肠脆嫩清淡，微有辣味。配料还可放蒜黄、香菜等，根据季节调换使用。

一三一、卤　鸭　胗

原　料

鸭胗……………………………………………………六个

鸡鸭汤……………………………………………………六两
红曲粉❶……………………………………………………五分
葱……………………………………………………………一分
姜……………………………………………………………一分
八角(大料)………………………………………………一瓣
酱油…………………………………………………………一分
精盐…………………………………………………………四钱
绍酒…………………………………………………………二钱
白糖…………………………………………………………三分
味精…………………………………………………………一钱

制　法

1．撕净鸭胗上的散油，剖开洗净，去掉里面的黄皮，用开水煮一下。当鸭胗由红变成灰褐色时捞出，用凉水洗净血沫放在盆里，掺入红曲粉拌匀。再放入鸡鸭汤、精盐、绍酒、白糖、酱油、味精、八角、葱、姜，用旺火蒸约一个多小时即熟。

2．把蒸熟的鸭胗取出，汤汁过细箩后，再将鸭胗泡入，让它入味并防止风干。晾凉后，在冰箱里镇五、六个小时。临吃之前，将鸭胗切成薄片即成。

特　点

此菜为凉菜。鸭胗外部的筋膜呈红色，胗肉为灰绿色，味道鲜香，宜佐酒。

---

❶ 红曲粉：调制食品的原料，用粳米做成饭，加入酒曲，密封发酵而成。色鲜红，质轻，以入水不沉者为上品。产于福建、江西等地。用时研成粉末，起调色作用。

一三二、松 子 全 鸡

原 料

母鸡……………………………一只（约重二斤半）
猪肉（肥瘦）……………………………………八两
去皮松子仁……………………………………三钱
冬笋……………………………………………一两
荸荠……………………………………………一两
鸡蛋清……………………………………一两五钱
白糖……………………………………………五钱
胡椒粉…………………………………………四分
绍酒……………………………………………八钱
酱油……………………………………………一两
葱………………………………………………一两
姜………………………………………………六钱
味精……………………………………………五分
精盐……………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………二两
葡萄酒…………………………………………一两
鸡汤……………………………………………二斤
熟猪油……………………………一斤（约耗二两半）

制 法

1．母鸡宰杀后，去毛洗净。用刀顺脊骨右侧由颈部剖开到尾部，取出内脏，切去鸡尾，再剔净全身的鸡骨，剁去

鸡爪尖。

2．将猪肉（五两）剁成细泥，余下的三两猪肉切成一分见方的小丁。荸荠和冬笋均洗净去皮，切成与猪肉同样大小的丁。葱（四钱）和姜（二钱）都切成碎末。余下的葱切成二寸长的段，姜拍松。

3．把荸荠、冬笋、猪肉丁和肉泥以及葱、姜末等一起放在碗中，加入精盐(五分)、味精(二分)、绍酒(三钱)、酱油(四钱)、湿淀粉(一两)、胡椒粉、鸡蛋清(五钱)，调匀成肉馅。

4．再将鸡蛋清（五钱）和湿淀粉(五钱)调成淀粉糊，用手将鸡背开口处劈开展平，将淀粉糊涂满鸡身内部和鸡腿肉上。再把肉馅均匀地摊在上面，用手压紧、压平。另将鸡蛋清（五钱）打匀，涂在肉馅的表面上。

5．猪油放在炒勺里，在微火上烧到四成热，把鸡身平展开，鸡脯朝上，馅朝下放在油中，约炸十分钟左右，待呈金黄色时，倒入漏勺中。随即把鸡脯朝下放到原炒勺内，加入酱油(六钱)、精盐(五分)、白糖、绍酒(五钱)、姜块、葱段和鸡汤(浸没鸡身二、三分即可)，把勺盖盖严，用旺火烧开，再移到微火上煨约一个多小时。煨烂后，鸡脯朝上，捞入盘中，去掉葱、姜。在剩下的原汤内，加入葡萄酒、松子仁、味精（三分）烧开。然后，用余下的湿淀粉调稀勾芡，淋在鸡上即成。

特　点

此菜颜色金黄，肉质很嫩。鸡内敷有一层肉馅，味道鲜美，并有松子的香味。

一三三、两味灯笼鸡

原　料

宰好的嫩鸡……………………两只(约重三斤半)

猪网油……………………………………………一斤

鸡蛋清………………………………………一两五钱

干淀粉………………………………………二两三钱

红、白卤水[1]……………………………………适量

花椒盐……………………………………………二钱

花生油…………………………三斤(约耗二两)

制　法

1. 两只嫩鸡都剁去双爪，在肛门下方横开一寸多长的刀口，取出内脏，割去肛门洗净；然后放在开水中紧一下，出净血水后捞出，再用热水洗净，分别放在已烧开的白卤水和红卤水锅中（卤水要浸没鸡身）。待水再烧开时，把锅移在微火上（使卤水保持微开），约卤三、四十分钟取出，晾干表皮水分后，去掉膀骨、腿骨，剁去鸡颈、尾尖，周身剞

---

[1] 红、白卤水制法：

将桂皮二钱、八角二钱、草果三钱、小茴香二钱、山奈二钱、花椒一钱半，装入纱布袋内扎好口，连同猪骨汤十斤和葱一两、姜五钱、精盐三两半、绍酒四两、味精五钱，一起在旺火上烧开，撇净浮沫，移在微火上熬约半小时，即为白卤水。

取一半白卤水，加入红辣椒油（即用花生油四两加辣椒粉八钱炸成红色）和干辣椒一两，熬成的卤水，即为红卤水。

卤水用过后，可放在容器内保存，使用两三次后，再加入适量的调料和猪骨汤，仍可继续使用。

上六分宽的斜十字花刀。

2. 将鸡蛋清放入碗里，加入干淀粉(八钱)，搅拌成蛋清糊。

3. 选长一尺二寸、宽九寸、厚薄均匀的猪网油二块。取一块竖铺在案子上，将卤好的鸡一只，横放在网油一端边沿的中间，用刀把鸡的前边左右两旁的网油横着划开后将划开的网油相对折起，包住鸡身（见插图）。随即在空白的网油上抹匀一层蛋清糊，将鸡向前卷一下粘好；然后再按照上述方法连续包两次。如此将两只鸡全部包严粘好，并在网油外面沾上一层干淀粉。

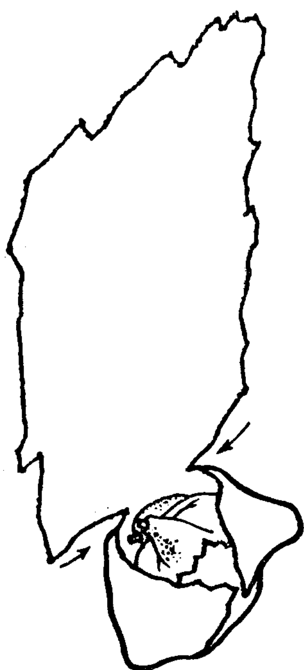


插图　两味灯笼鸡

4. 花生油倒在炒勺内，在旺火上烧到五成热时，将包好的两只鸡一起放入勺中，用手勺轻轻推动几下，以防煳底。随即移到微火上约炸四分钟后，再将鸡翻过来，炸四分钟，当网油外部呈黄色、包内向外冒气时捞出。这时将炒勺移在旺火上，再将鸡下入，把两面炸成金黄色(约一分钟)捞出，周身剞上斜十字花刀即成。

特　点

此菜皮色金黄，外酥里嫩。在猪网油里面，一只鸡红色

味辣，一只鸡白色味咸。蘸着花椒盐吃，有麻香味道。

一三四、香 酥 油 鸡

原　料

宰好的嫩母鸡……………………一只(约重二斤半)

酱油……………………………………………一两半

绍酒……………………………………………三钱

五香料（丁香、蔻仁、桂皮、白芷、

　桔皮各五分）…………………………共二钱半

五香粉…………………………………………五分

白糖……………………………………………一钱半

精盐……………………………………………一钱

葱段……………………………………………一钱

姜块……………………………………………一钱

芝麻油…………………………………………二钱

花生油……………………………二斤(约耗二两)

制　法

1. 在母鸡胸下部竖开一小口，取出内脏，并将眼睛挖出（以防在油炸时，眼珠爆炸烫人）。洗净后，用刀背把翅膀和大腿骨砸断（要骨断肉连），并用手错开下腿骨的断缝，顺大骨向里推，使腿部缩短。再用剪刀从开膛的地方插入鸡胸骨的两侧，把胸骨拧断，使胸骨凸起部分朝下（因鸡胸凸起部分肉薄，遇高温油皮易裂开），并用力将胸部压扁。再将鸡身侧放，也用力压一下，使肉离骨，腌时才能入味。

2. 将鸡的里外用炒干的盐搓匀，再将五香粉均匀地撒在鸡腹中，放在高六寸多、直径八寸多的瓷盆内，倒入酱油、芝麻油(一钱)、绍酒、白糖、葱、姜和五香料，稍拌一下，腌八小时（腌时可翻转一、两次）。然后，取一张白纸用水浸湿，盖在瓷盆上面，把口封严（使香味不致外溢），蒸三、四小时（蒸烂为止，汤不要）取出；沥净膛内水分，择去鸡身上的葱、姜和五香料。

3. 把花生油倒在炒勺内，在旺火上烧到八成热后，端离火口，放入蒸好的鸡；再把炒勺放到旺火上，来回翻转着炸，约炸二、三分钟，取出盛在盘中，浇上热芝麻油(一钱)即成。

特　点

此菜皮酥肉烂，香醇味厚。蘸花椒盐或辣酱油，就着荷叶饼吃最好。

一三五、酒　香　鸡

原　料

活母鸡……………………………一只(约重三斤)

葡萄酒……………………………………一两

鸡汤………………………………………三斤

葱段………………………………………五钱

酱油………………………………………一两

绍酒………………………………………五钱

精盐………………………………………一钱

味精……………………………………………八分
花生油…………………………………一斤(约耗一两半)

制　法

1. 鸡宰杀后退净毛，剁掉头、爪，从肛门下方横切开一小口，取出内脏；再顺脊背由肛门到脖颈切开（不切断胸部）洗净。然后，取酱油(三钱)、绍酒（二钱）调和一下，涂在鸡肉上（里外都要涂满）。

2. 花生油放入炒勺里，烧到七成热(油刚一冒烟)时，把鸡（脯朝下）放入，炸成金黄色捞出，放到开水里涮掉浮油，再放在大沙锅里，添上鸡汤待用。

3. 把葱段炸成金黄色，捞在盛鸡的大沙锅里，加入酱油(七钱)、绍酒(三钱)、精盐和味精，在微火上约炖二小时；炖烂后，倒入葡萄酒即成。

特　点

此菜色泽金黄，肉烂味鲜，有葡萄酒的香味。

一三六、蛤　蟆　鸡

原　料

活雏鸡…………………………一只(约重一斤二两)
生面筋……………………………………一两半
净毛豆……………………………………二两
干青笋……………………………………一两
白糖………………………………………一钱
酱油………………………………………一两

精盐……………………………………………………一分
绍酒……………………………………………………五钱
味精……………………………………………………三分
葱段……………………………………………………三钱
姜块……………………………………………………三钱
鸡汤………………………………………………一斤左右
熟猪油…………………………………………………五钱
花生油……………………………………一斤(约耗六钱)

制　法

1．雏鸡宰杀退毛后，由鸡背大开膛，取出内脏，用水洗净。脊梁骨用刀劈两、三刀，再用刀背将大腿骨砸断，肩膀上的锁骨也劈两刀。这样可避免鸡在炸时卷起。

2．炒勺内倒入花生油，放在旺火上烧热（不要冒烟）。把处理好的鸡全部蘸上酱油放入油中，先炸鸡胸脯一面，炸到鸡皮已硬，呈金黄色时，翻过来再将另一面炸到同样程度（两面共炸一、二分钟），即可捞出。

3．锅内倒入清水，放在旺火上，投入青笋。水烧开后，将锅端到微火上，约煮半小时，见青笋膨胀变绿，即可捞出；剁掉根，用手撕成一分多宽的条，再切成寸段。

4．生面筋上屉用旺火蒸成蜂窝状，取出放在凉水中泡去粘性，把水挤净；切成二分宽、一寸长的块，再用清水煮三、四分钟，捞出挤净水分。

5．把炸好的鸡从脊背掰开，鸡脯朝下，放在沙锅中，加入酱油、绍酒、白糖、葱、姜、青笋、面筋、鸡汤等，在旺火上烧开后，移到微火上慢慢地煨一个多小时，到七、八

成熟，翻过来再煨另一面，直到煨烂为止。

6．炒勺中倒入猪油，在旺火上烧到七、八成热，放入毛豆、精盐，翻炒几下，待毛豆变绿时，即倒在煨鸡的沙锅内，并加入味精，稍煨一会即成。

特　点

此菜制成后，略有汤汁，味道醇厚，鸡肉鲜嫩清香，面筋柔软入味。因雏鸡炸后皮皱起，皮上撒有绿色毛豆，形如蛤蟆，故名。

一三七、汽　锅　鸡

原　料

宰好的肥母鸡……………………一只(约重三斤)

熟火腿……………………………………一两

去皮冬笋(或玉兰片)……………………五钱

水发香菇…………………………………五钱

姜片………………………………………五分

精盐………………………………………三分

白糖………………………………………五分

绍酒………………………………………一两半

味精………………………………………八分

制　法

1．将母鸡开膛去掉内脏后洗净，剁成一寸见方的鸡块。熟火腿、冬笋、香菇都切成三分见方的丁。

2．鸡块放在特制的汽锅内，把熟火腿、冬笋、香菇丁

放在鸡块上面，再将姜片、精盐、绍酒、白糖和味精(五分)撒在锅内。

3．大铝锅内倒入清水，在旺火上烧开后，即移到微火上，使水保持微开的状态。然后，把盛鸡的汽锅放在铝锅里（水不要浸没过汽锅外面两旁的把，见图1），盖上锅盖，

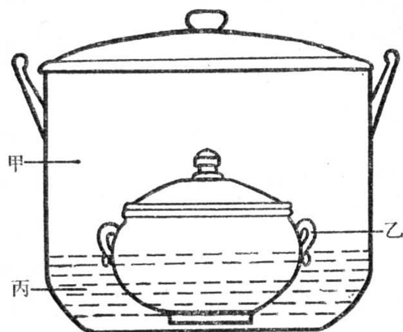


图1　汽锅放入大锅内操作示意图

甲、大铝锅；乙、汽锅把；丙、开水（水要经常保持在汽锅把下）

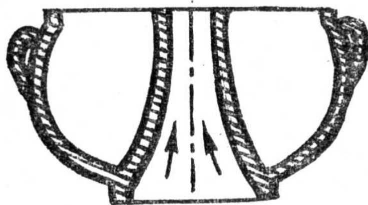


图2　汽锅断面图

约蒸三、四小时（水蒸汽可由汽锅底部的孔进入汽锅内；水不足时，须加入开水。见图2）即熟。取出加入味精(三分)，

将汽锅端到饭桌上，就锅食用。

特　点

此菜原为云南风味。因系用原锅蒸熟，只有少许汤汁(即流入汽锅里的水蒸汽)，所以味道特别醇厚鲜香。

一三八、八　宝　鸡

原　料

宰好的嫩母鸡……………………一只(约重三斤)

鸡胗、肝(原鸡的胗、肝)……………………各一个

水发香菇……………………………………五钱

水发玉兰片…………………………………二两半

干贝(见“绣球干贝”注❶) ……………………一钱

熟莲子………………………………………一两

熟火腿………………………………………一两半

糯米(江米)…………………………………一两

薏仁米………………………………………一两

青笋…………………………………………五钱

白糖…………………………………………五钱

酱油…………………………………………二两

绍酒…………………………………………一两

味精…………………………………………八分

湿淀粉………………………………………三钱

精盐…………………………………………三分

葱……………………………………………六钱

姜……………………………………………………三钱
熟猪油…………………………………………………五钱

制　法

1. 母鸡从脖子根处(鸡背一面)开二寸多长的口，割断颈骨，取出嗉囊，剔去翅膀大骨、胸骨（不要剔破鸡皮）和大腿骨，取出内脏，将鸡身内外洗净。然后，把鸡皮翻到里面（鸡肉向外），在开水锅中蘸一下；翻过来再在开水中蘸一下，烫去血腥味。

2. 将熟莲子、糯米、薏仁米洗净。干贝去掉硬筋，加入凉水少许，上屉蒸半小时取出。熟火腿、玉兰片(二两)、香菇(三钱)、鸡胗肝、青笋洗净，均切成二分见方的小丁，在开水中烫一下捞出；加入绍酒（三钱）、精盐、味精（四分），连同莲子、糯米、薏仁米、干贝一起搅拌均匀，装入鸡腹内，用线将开口缝严。

3. 在大沙锅中放一小瓷盘，把鸡放在小瓷盘上（防止煳底），加入葱、姜、绍酒(七钱)、酱油及水(二斤)，用旺火烧开后，撇净浮沫，再移到微火上煨二小时。然后，翻转鸡身，加入玉兰片(五钱，切成片)、香菇(二钱)，再煨一个多小时，滗出原汤，把鸡取出，鸡脯向上放在大盘里，去掉缝口的线和葱、姜。再将炒勺放在旺火上，放入原汤、白糖、味精(四分)，并用湿淀粉调稀勾芡，使汤变成红色稠汁，淋上猪油，浇在鸡身上即成。

特　点

此菜鸡肉软烂，腹中瓤有八种配料，吃时鲜美可口，别有风味。

一三九、陈 皮 鸡

原 料

雏鸡……………………………一只(约净重八两)

干陈皮(桔皮)末………………………………二钱

干红辣椒段……………………………………五钱

辣椒粉…………………………………………一钱

花椒…………………………………………一钱半

葱段(四分长)…………………………………六钱

姜末(去皮)……………………………………四钱

蒜末……………………………………………四钱

糯米酒…………………………………………六钱

精盐……………………………………………一钱

白糖……………………………………………五钱

味精……………………………………………三分

醋………………………………………………二钱

绍酒……………………………………………五钱

酱油……………………………………………七钱

鸡汤……………………………………………二两

花生油…………………………一斤(约耗三两)

制 法

1. 雏鸡宰杀，去毛，去内脏，剁去头、爪，连骨带肉剁成四分见方的块。加入葱、姜、绍酒(二钱)、精盐和酱油(三钱)拌匀，浸渍十五分钟左右。

2．把炒勺放在旺火上，倒入花生油，烧到八成热时，放入浸渍好的鸡块和葱、姜，炸成金黄色倒出。炒勺仍放在旺火上，倒入花生油(五钱)，把干红辣椒、花椒、陈皮末、蒜末与鸡块等，投入勺中煸炒，当干红辣椒呈黄褐色时，撒入辣椒粉。再将绍酒(三钱)、酱油(四钱)、白糖、糯米酒等，调在一起烹入勺内。随后下入鸡汤，移到微火上将鸡汤㸆干，把醋和味精放入勺内，颠翻几下盛出，晾凉即成。

特　点

此菜系凉菜。色红润，味香辣，宜佐酒。

一四〇、炸　鸡　酥　络

原　料

嫩母鸡……………………………一只(约重二斤)
精盐…………………………………………二钱半
花椒………………………………………四、五粒
花椒粉………………………………………二分
葱…………………………………………………一钱
姜…………………………………………………一钱
花生油……………………………一斤(约耗一两)

制　法

1．母鸡宰杀后，退毛，洗净，开膛掏去内脏。只选用鸡胸部（带骨、带皮；其他部分另作他用），先用开水煮熟，再用花椒、葱、姜（拍松）和盐水煮五分钟，取出晾凉后，剔去皮骨，把鸡肉撕成细丝（越细越好）。

2. 炒勺内倒入花生油（一斤），在微火上烧到六成热，将撕好的鸡丝分二十多次，平摊在手心里，再一一放入油中。这时，鸡丝即粘在一起成一薄片。待炸成金黄色时，捞出放在纸上，把油吸干（要随下随捞），趁热撒上花椒粉，晾凉即成。

特　点

此菜系凉菜。颜色金黄，形似纱络；味道香酥，并有椒麻味。

一四一、葱　黄　鸡

原　料

鸡脯肉……………………………………二两
葱黄（葱心）段…………………………一两
猪肥膘肉…………………………………五钱
瘦火腿末…………………………………一钱
海米末……………………………………一钱
鸡蛋清……………………………………二两
鸡汤………………………………………二两
鸡蛋皮（见“炸卷肉”注❶）……………一张
姜片（去皮）……………………………二分
蒜片………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………二钱
面粉………………………………………一钱
酱油………………………………………二钱

精盐……………………………………………………二分
绍酒……………………………………………………一钱半
味精……………………………………………………三分
芝麻油…………………………………………………一钱
熟猪肉……………………………一斤半(约耗一两半)

制　法

1. 将鸡脯肉去掉脂皮和白筋，与猪肥膘肉一起用刀背砸成细泥（砸时要注意挑去鸡肉里的白筋，砸好后再用刀剁几下），放在盆中。然后，加入精盐（一分)、绍酒（五分)、味精（一分）拌匀。再将鸡蛋清分三次掺入鸡肉泥里，朝一个方向搅拌成稠糊。

鸡汤内加入湿淀粉、酱油、精盐（一分)、绍酒(一钱)、味精（二分）调成芡汁待用。

2. 将直径约八寸的蛋皮（贴锅底的一面朝上）平放在盘内，撒上一层面粉，摊上鸡肉泥糊（直径约六寸，四周留一寸宽的蛋皮），再把火腿、海米末撒在鸡泥糊上，上屉蒸约六分钟，待鸡肉泥糊膨胀后，取出晾凉，切成一寸二分长、五分宽的鸡条。

3. 把熟猪油倒入炒勺里，在旺火上烧到三成热后，放入鸡条，炸成金黄色时捞出。炒勺内留猪油五钱，下入葱黄，煸出香味（不要煸到葱变色），即投入姜片、蒜片及炸好的鸡条，颠炒两下，倒入调好的芡汁，颠翻均匀，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色泽金黄，质地酥香鲜嫩，有浓郁的葱香味。

一四二、菜 包 鸡

原 料

鸡脯肉……………………………………四两
嫩白菜叶…………………………………六两
鸡蛋清……………………………………一两
湿淀粉……………………………………九钱
面粉………………………………………五钱
葱末………………………………………五分
姜末………………………………………五分
蚝油❶……………………………………三钱
绍酒………………………………………一钱
味精………………………………………五分
白糖………………………………………二分
熟猪油…………………………二斤(约耗一两半)

制 法

1. 将鸡脯肉片去正面的一层灰白色的脂皮，切成长一寸二分、宽二分的条，加入葱末、姜末、绍酒、白糖、蚝油、味精拌匀后浸渍一小时。白菜叶洗净，切成四寸见方的块，共十二块，用开水稍烫一下。鸡蛋清与面粉、湿淀粉、清水（少许）一起搅成蛋清糊。

2. 将浸渍好的鸡肉条分成十二份，每份都用切好的白

---

❶ 蚝油，系用牡蛎肉制成的油，供食用，味鲜美。

菜叶包起，包口朝下摆在盘里。

3. 炒勺内放入猪油一斤半，在旺火上烧到八成热，将包好的菜包鸡蘸匀一层蛋清糊，逐个放入勺内，约炸半分钟，即改用微火再炸半分钟。这时，鸡肉已熟，将炒勺再移在旺火上，把外皮炸成淡黄色（约十秒钟），即捞在盘中，盘两边可放些雪菜松和鸡蛋松作装饰。

特　点

此菜鸡肉包在菜叶里间接炸熟，特别鲜嫩，外皮酥香，食而不腻。蘸花椒盐或辣酱油吃，滋味更好。

一四三、白　露　鸡

原　料

熟鸡肉……………………………………………一两半
梭鱼肉（或黄鱼肉）………………………………一两
鸡蛋清……………………………………………三两
红胡萝卜…………………………………………五钱
香菜叶……………………………………………少许
干淀粉……………………………………………三钱
湿淀粉……………………………………………三钱
牛奶………………………………………………三钱
鸡汤………………………………………………一斤
精盐………………………………………………三分
绍酒………………………………………………二钱
味精………………………………………………五分

鸡油……………………………………………一两

制　法

1．把熟鸡肉片成薄片（越薄越好）。胡萝卜刮去外皮，去掉黄心，然后剁成碎末。鸡蛋清朝一个方向搅打起泡沫，直到能立起筷子为度。

2．鱼肉砸成细泥，加入湿淀粉、牛奶、绍酒（一钱）、精盐（二分），调匀后，倒入鸡蛋清，加入鸡油（九钱）搅匀。

3．把鸡肉一片挨一片地在笼屉布上摆成正方形，上面撒上干淀粉，摊上鱼肉泥，再把胡萝卜末和洗净的香菜叶分二行摆在上面，用旺火蒸十五分钟，取出晾凉；然后切成一寸半长、四分宽的长方块，面朝上摆在汤盘内蒸热。

4．炒勺内放入鸡汤、精盐（一分）、绍酒（一钱）烧开，下入味精、鸡油（一钱）搅匀，浇在鸡肉块上面即成。

特　点

此菜系汤菜。红、白、绿三色相间，颇为美观；鸡肉香嫩，汤味醇鲜。

一四四、酱爆鸡丁

原　料

鸡脯肉……………………………………………三两

黄酱……………………………………………五钱

鸡蛋清……………………………………………二钱

白糖……………………………………………四钱

湿淀粉……………………………………一钱半
姜汁（见“芫爆里脊”注❶）…………………五分
绍酒………………………………………一钱半
芝麻油……………………………………三钱
熟猪油………………………………一斤(约耗八钱)

制　法

1．鸡脯肉用凉水泡一小时后，去掉脂皮和白筋，切成二分半见方的丁，加入鸡蛋清、湿淀粉和清水（一钱）拌匀浆好。

2．炒勺内放入一斤熟猪油，在微火上烧到四成热时，放入浆好的鸡丁，迅速用筷子拨散，滑到六成熟，倒在漏勺里。

3．炒勺放在旺火上，放入熟猪油、芝麻油各三钱，随后放入黄酱，炒干酱里的水分（酱一下勺就发出哔哔的响声，等响声变得极其微小时，水分就基本上炒干了），再加入白糖。待糖溶化后，加入绍酒和姜汁，炒成糊状；再倒入鸡肉丁，约炒五秒钟即成。

特　点

此菜色呈酱红，光泽油润，质地鲜嫩，味甜而香。

一四五、醋熘鸡丁

原　料

鸡脯肉……………………………………三两
莴笋(也可用荸荠)……………………一两半

葱花……………………………………………………二钱
姜片……………………………………………………二钱
蒜丁……………………………………………………二钱
泡辣椒(即泡菜中的辣椒)…………………………六钱
醋………………………………………………………二钱
酱油…………………………………………………二钱半
绍酒……………………………………………………二钱
白糖……………………………………………………四分
味精……………………………………………………二分
精盐……………………………………………………二分
湿淀粉…………………………………………………六钱
鸡汤……………………………………………………二钱
熟猪油…………………………………………………二两

制　法

1. 将鸡脯肉去掉脂皮和白筋，在光滑的一面用刀剞成一分宽的十字花刀，再切成四分见方的鸡丁，加入绍酒（一钱)、酱油(五分)、湿淀粉（二钱）和精盐，一起拌匀浆好。莴笋去皮切成约四分见方的菱角块。泡辣椒去掉蒂和籽，切成小块。

2. 将酱油（二钱)、醋、白糖、绍酒（一钱)、味精、湿淀粉（四钱）、鸡汤及葱花、姜片、蒜丁放在一起，调成芡汁。

3. 炒勺放在旺火上，倒入猪油烧到八成热，把浆好的鸡丁放入炒十秒钟后，投入莴笋、泡辣椒，再翻炒二、三秒钟，倒入调好的芡汁，颠翻两下即成。

特　点

此菜金红油亮，鸡丁鲜嫩，笋块清脆，吃起来清淡爽口，并略带酸辣味。

一四六、烩生鸡丝

原　料

鸡脯肉……………………………………………二两
水发玉兰片………………………………………一两半
鸡蛋清……………………………………………一钱
鸡汤………………………………………………八两
湿淀粉……………………………………………五钱
绍酒………………………………………………一钱
姜汁（见"芫爆里脊"注❶）………………………一钱
精盐………………………………………………四分
味精………………………………………………三分
鸡油………………………………………………三分
熟猪油……………………………半斤（约耗五钱）

制　法

1. 把鸡脯肉去掉脂皮和白筋，顺着肉纹切成极细的丝，加入鸡蛋清拌匀，再掺入二钱湿淀粉（用二钱水调匀）浆好。水发玉兰片切成极细的丝。

2. 炒勺放在微火上，倒入半斤熟猪油，烧到二、三成热时，放入浆好的鸡丝，随即用筷子拨散（勿使粘在一起），约滑十秒钟，即倒入漏勺中沥去油。

3．把汤勺放在旺火上，放入鸡汤、玉兰片丝、味精、精盐、姜汁、绍酒，烧开后，撇去浮沫，再用三钱湿淀粉调稀勾芡，待汤烧稠后下入鸡丝，随即倒入碗内，淋上鸡油即成。

特　点

此菜鸡丝细嫩而柔软，汁色白而透明，味鲜而清淡。

一四七、炒生鸡丝掐菜

原　料

鸡脯肉……………………………………………三两
绿豆芽菜…………………………………………一斤
鸡蛋清……………………………………………三钱
葱末………………………………………………三分
姜末………………………………………………二分
绍酒………………………………………………二钱
味精………………………………………………五分
精盐………………………………………………三分
姜汁（见“芫爆里脊”注❶）………………………二钱
湿淀粉……………………………………………五钱
鸡油………………………………………………二钱
熟猪油……………………………一斤（约耗一两半）

制　法

1．把鸡脯肉去掉灰白色的脂皮和白筋，顺着肉纹切成极细的丝，先后加入鸡蛋清、湿淀粉拌匀浆好。豆芽菜掐去

豆瓣和须根（即为掐菜），用水洗净。

2. 炒勺内放入熟猪油一斤，在旺火上烧到四成热，下入鸡丝拨散，滑约十秒钟，倒入漏勺内。

3. 炒勺再放在旺火上，放入熟猪油五钱，烧到八成热，下入葱末、姜末。这时，将掐菜放在笊篱里，在八成开的水中稍烫一下，立即倒入炒勺内，加入绍酒、味精、精盐、姜汁，颠炒两下，随即放入鸡丝，迅速颠翻均匀，淋上鸡油即成（烹炒掐菜时，动作要迅速，火候要适当。火小了有生豆味，火大了掐菜变软，以炒熟而保持脆嫩者为佳）。

特　点

此菜鸡丝鲜嫩，掐菜清脆，色白味香。

一四八、熘 鸡 脯

原　料

净鸡脯肉……………………………………二两
鸡蛋清……………………………………二两
鲜豌豆……………………………………四十粒
湿淀粉……………………………………二钱半
绍酒……………………………………一钱半
味精……………………………………三分
精盐……………………………………五分
鸡汤……………………………………三两
鸡油……………………………………五钱
熟猪油………………………一斤（约耗一两半）

制　法

1．鸡脯肉放在砧板上，洒上少许凉水，用刀背砸成茸（随砸随洒几滴水，鸡肉即不粘刀，并使鸡茸柔软），再用刀把鸡茸轻轻刮起（把粘在砧板上的一层鸡筋，刮下不要），然后再剁成像面团一样细腻柔软的鸡泥。

2．在鸡泥中加入三钱左右的凉水搅匀，掺入鸡蛋清，顺着一个方向搅拌成鸡糊（不要抽打，以免起泡，炸时鸡泥发松）。然后，加入湿淀粉（一钱）和少许精盐（用湿筷子蘸一点精盐即可，使鸡糊有劲），搅打均匀。鸡糊的浓度，以筷子挑时带不起来为最合适。

3．炒勺放在旺火上烧热，倒入猪油，待油温热后，端到微火上。这时，将鸡糊倒入漏勺内，不断晃动，使鸡糊漏入油中，炸成豌豆大的圆球（即鸡球）。约炸一分钟，迅速将鸡球捞出，倒去余油。

4．鸡汤内加入绍酒、味精、精盐和湿淀粉（一钱半）调匀，倒入炒勺内，在旺火上搅成白汁后，放入豌豆和鸡球搅匀，淋上鸡油即成。

特　点

此菜色泽洁白，掺有少许绿色豌豆，白绿相间，雅丽大方；质地柔软鲜嫩，清淡爽口。

一四九、炒　鸡　脯

原　料

鸡脯肉……………………………………………二两

鸡蛋清……………………………………四两
荸荠……………………………………五钱
黄瓜……………………………………二钱
湿淀粉…………………………………一两
精盐……………………………………五分
味精……………………………………六分
绍酒……………………………………五分
姜汁（见“芫爆里脊”注❶）…………四分
鸡油……………………………………三钱
鸡汤……………………………………六两
熟猪油……………………一斤（约耗三两）

制 法

1．将鸡脯肉剔去脂皮和筋，在凉水中泡白，砸成细泥，掺入湿淀粉（八钱）、绍酒、姜汁、精盐（二分）搅匀。随搅随陆续倒进鸡汤（三两），再加入鸡蛋清，顺着一个方向搅成稠糊。荸荠洗净去皮煮熟，剁成细末，放在鸡肉糊内搅匀。黄瓜洗净消毒后，剁成末。将鸡汤（三两）、精盐（三分）、味精、湿淀粉（二钱）放在碗中，调成芡汁。

2．炒勺在微火上烧热，舀入猪油，烧到六成热时，放入鸡肉糊，用手勺轻轻推搅，待鸡肉糊浮起时，倒入漏勺中沥去油。然后，再将鸡肉糊倒回炒勺内，放在火上，烹入芡汁，颠翻两下，淋上鸡油，倒在盘中，撒上黄瓜末即成。

特 点

此菜色呈乳白，用绿色的配料点缀，清雅秀丽。肉质软嫩醇鲜，并有黄瓜的清香味。

一五〇、炸 鸡 肉 串

原 料

鸡脯肉……………………………………………一斤
西红柿…………………………………………一两半
葱头末……………………………………………一两
胡椒粉……………………………………………四分
精盐………………………………………………二分
味精………………………………………………八分
绍酒………………………………………………一钱
姜汁(见“芫爆里脊”注❶)……………………二分
面粉………………………………………………一两
鸡蛋清……………………………………………一两
芝麻仁……………………………………………七钱
芝麻油……………………………二斤(约耗二两)

制 法

1. 将鸡脯肉去掉脂皮和白筋，坡着刀切成七分长、五分宽、二分厚的块（约五十块)，放在碗中加入清水(七钱)、精盐（一分）浸渍好。西红柿洗净并用开水烫一下，去皮和籽，剁烂。

2. 将胡椒粉、味精、精盐（一分）、绍酒、姜汁放在盛鸡肉的碗中，先使鸡肉入味，再加入西红柿、葱头、芝麻仁、面粉、鸡蛋清搅拌均匀，放入冰箱里冷藏一小时取出。用银扦十把，分别将鸡肉穿成串摆入盘中。

3．炒勺内放入芝麻油，在旺火上烧到七成热，下入鸡肉串，两面各炸七、八秒钟后捞出。待油温升到八成热时，再把肉串下入勺内，炸四、五秒钟取出，带着银钎上桌。

特　点

此菜鲜嫩酥香，并微有胡椒的辣味。

一五一、炸 鸡 卷

原　料

母鸡脯肉……………………………………………半斤
水发香菇……………………………………………二两
火腿丝……………………………………………一两半
冬笋……………………………………………三两
香菜……………………………………………二钱
鸡蛋清……………………………………………二两
精盐……………………………………………二分
绍酒……………………………………………三钱
味精……………………………………………六分
湿淀粉……………………………………………一两
面粉……………………………………………五钱
芝麻油……………………………………………五钱
熟猪油………………………………二斤（约耗一两半）

制　法

1．鸡脯肉剔去脂皮和筋，片成二寸长、八分宽的薄片（越薄越好）。香菇、冬笋均切成一寸二分长的细丝，掺入

味精（四分）、绍酒、芝麻油、精盐浸渍好。香菜只要嫩茎叶，洗净消毒。鸡蛋清加入湿淀粉、面粉、味精（二分）搅成稠糊。

2. 将每片鸡肉竖着铺平，抹上一层蛋清糊，再把火腿丝、香菇丝和冬笋丝斜放在上面，斜着卷成长一寸半、直径四分的鸡卷，共二十多卷。

3. 炒勺在旺火上烧热，放入猪油烧到五、六成热，将鸡卷蘸上一层蛋清糊放入油中，炸到皮硬后，用漏勺捞出。油继续烧到八成热，再下入鸡卷，炸成浅黄色，捞入盘中码成圆形，把香菜摆在中间即成。

特　点

此菜颜色浅黄，外酥里嫩，香鲜爽口。

甜　菜　类

一五二、冰　糖　肉

原　料

白煮猪肉（肥瘦各半，去皮）……………………三两
白糖……………………………………………………二两
鸡蛋……………………………………………………一个
青、红丝………………………………………………二分
糖桂花…………………………………………………一分
湿淀粉…………………………………………………一两
面粉……………………………………………………五钱
熟猪油………………………………一斤(约耗八钱)

制　法

1．将煮熟的白肉切成一寸长、二分宽、三分厚的肉条。鸡蛋搕在碗里，加入湿淀粉、面粉、清水（一两半）搅成蛋糊。再把肉条放在蛋糊里抓匀。

2．炒勺放在旺火上，倒入猪油（一斤），烧到四、五成热，放入沾匀蛋糊的肉条，迅速拨散，约炸一、二分钟，等到呈金黄色时，倒在漏勺内，择去散碎的蛋渣。

3．原炒勺内放入白糖，在微火上不断搅炒，约二分钟，到糖已能拔丝时，下入桂花搅拌一下，即将炸好的肉条放入

勺内，随颠翻，随把青、红丝撒在肉条上。然后将肉条倒在大磁盘内，趁热逐条摊开（不使粘连），待糖凝结后，盛在盘中即成。

特　点

此菜颜色金黄晶亮，肉质酥脆甜香。因肉外面挂上一层糖汁，凝结后脆如冰糖，故名。

一五三、夹　沙　肉

原　料

猪肥膘肉（带皮）……………………………一斤半

豆沙馅（见“鸳鸯两合”注❶）………………半斤

糯米（江米）…………………………………三两

白糖……………………………………………二两半

酱油……………………………………………二钱

花生油…………………………………三两（耗少许）

制　法

1．选择一块宽约二寸三分、厚约一寸的肥膘肉，用刀刮去肉皮上的茸毛，放入凉水锅里，用旺火烧开后，移到微火上，煮到六、七成熟（开锅后煮约四十分钟即可）捞出。用净布搌干水分，在肉皮上抹上一层酱油；晾干后用热油把肉皮炸成金黄色，再放入开水盆里泡软（约二十分钟）。然后，刮去肉皮上的油质，并把肥肉的表层片平，皮朝下横放在砧板上，每隔一分距离切入一刀（第一刀切到肉皮处为止，第二刀再切断），切成若干个两片相连的肉夹。并把豆沙馅

均匀地填在所有的肉夹内。

2．糯米淘净，加入清水（二两）蒸熟，趁热撒入白糖（一两）拌匀。

3．将填好馅的肉夹，皮朝下整齐地码在大碗里，舀入一羹匙清水，再撒上白糖（七钱）。然后把糯米饭平摊在肉夹上，用旺火蒸约一小时，把肉蒸烂，取出翻扣在盘内，把剩余的白糖（八钱）撒在肉上即成。

特　点

此菜又称"甜烧白"。肉皮金黄，肉片白中透着豆沙的紫褐色；质地软烂，味道香甜，宜于热食。

一五四、蜜汁素樱桃肉

原　料

土豆……二斤
胡萝卜（红的）……一斤
干淀粉……二两半
面粉……二两
油皮（见"炸卷果"注❷）……一张
白糖……六两
瓜子仁……一钱
葡萄干……三钱
瓜条……二钱
青梅……一钱
糖桂花……一钱

花生油……………………………一斤（约耗二两）

制　法

1．土豆、胡萝卜去皮蒸烂，用刀分别抹成细泥。土豆泥掺入干淀粉（一两半）、面粉（一两）；胡萝卜泥掺入干淀粉（八钱）、面粉（一两）。然后分别揉匀。将干淀粉（二钱）铺在案上，取五分之四的土豆泥放在上面，擀成厚约半寸的方片，上面抹上一层胡萝卜泥（约三分之一）。再将五分之一的土豆泥擀成同样大小的片，盖在胡萝卜泥上。将余下的三分之二的胡萝卜泥抹在最上面。最后用半寸宽的竹板在胡萝卜泥上压成一道道的沟，如同剔下肋骨后的猪五花肉形状。"肉块"做好后，下面紧贴一张同样大小的油皮，作为肉皮，上屉用旺火蒸约二十分钟取出晾凉后，切成五分见方的块。

2．花生油（一斤）放在炒勺内，在旺火上烧到四成热，下入切好的"肉块"，约炸三分钟，到外皮发硬时倒入漏勺中。瓜条竖劈成两半，再横切一刀成四块。青梅切成条。葡萄干用水洗净。

3．将白糖放在炒勺内，加入清水（四两），用旺火烧开后，挪到微火上，将糖熬成深黄色，即下入炸好的"肉块"，把炒勺轻轻颠翻一下，随着放入葡萄干、瓜条、青梅、瓜子仁等果料，再把炒勺轻轻颠翻一下，倒入桂花，盛在盘中即成。

特　点

此菜形如猪肉，质地软烂细腻，外皮略酥脆，汁味清甜，光泽油亮，有桂花香味。

一五五、炸 羊 尾

原 料

鸡蛋清……………………………………………三两

豆沙馅（见“鸳鸯两合”注❶）………………三两

白糖………………………………………………二两

干淀粉……………………………………………一两半

花生油…………………………二斤(约耗一两半)

制 法

1. 鸡蛋清搅打成泡沫状的糊，加入干淀粉搅拌均匀。豆沙馅分成十份，抟成十个小圆球。

2. 花生油倒入炒勺中，烧到五成热，端离火口放在灶旁。用筷子夹着豆沙球蘸上蛋清糊，逐个放入油内。然后把炒勺端到火口上，将豆沙球外面挂的蛋清糊炸成金黄色。随即捞在盘内，撒上白糖即成。

特 点

此菜色泽金黄，味道香甜，外皮软而微酥。原来是用羊尾作馅炸制的，因羊尾油有膻味，故改为现在的制法，仍沿称“炸羊尾”。

一五六、芝 麻 丸 子

原 料

去皮猪肉（肥瘦各半）…………………………三两

熟芝麻仁……………………………………………四钱
白糖……………………………………………………二两
湿淀粉………………………………………………一两半
花生油………………………………一斤(约耗八钱)

制　法

1. 将猪肉剁成细泥，加入湿淀粉搅拌均匀，做成直径三、四分的小丸子。

2. 炒勺内倒入花生油（一斤），在旺火上烧到六、七成热，将丸子下入勺内炸焦（约炸三、四分钟），用漏勺捞出，倒出勺中油。

3. 炒勺内放入白糖，在微火上搅炒到能拔丝时（糖溶化后先冒小泡，到冒大泡时，即可拔丝。一般约需二分钟左右。若炒的时间太久，则色红味苦），把炸好的小丸子倒入炒勺内搅拌几下，沾匀糖汁后取出，趁热滚上一层芝麻仁，待糖汁凝结后即可食用。

特　点

此菜外皮脆甜，肉质细嫩，有芝麻香味。

一五七、荸　荠　糕

原　料

荸荠……………………………………………………半斤
白糖……………………………………………………二两
金糕……………………………………………………五钱
青梅……………………………………………………二钱

黑瓜子仁……………………………………………一钱
干淀粉………………………………………………一两半
香蕉精………………………………………………少许
花生油………………………………一斤半(约耗一两)

制　法

1. 荸荠洗净去皮，切成一分粗的丝，用清水泡一下，沥干。金糕切成一寸长、一分粗的丝。青梅切成薄片。碗内放入干淀粉（一两二钱）及清水（一两），调成糊。

2. 汤勺放在旺火上，倒入清水（一斤），加入白糖(一两）、香蕉精（少许）及荸荠丝、青梅片、瓜子仁。待水烧开后，撇去浮沫，边搅动，边徐徐加入淀粉糊，使成稠糊状，再放入金糕丝搅匀。然后移到微火上，顺一个方向搅打，直到糊已发粘有胶性后晾凉，切成一寸长、八分宽的斜象眼块，撒上干淀粉（三钱）拌匀，即为荸荠糕。

3. 炒勺内倒入花生油，在旺火上烧到六、七成热（油不要冒烟），放入切好的荸荠糕，炸成浅黄色，捞出放在盘内，撒上白糖（一两）即成。

特　点

此菜色泽浅黄，微显红、绿，外酥里嫩，香甜适口，并有香蕉味道。

一五八、玫瑰荸荠饼

原　料

荸荠……………………………………………………三斤

糖玫瑰……………………………………………二钱
白糖………………………………………………半斤
豆沙馅（见"鸳鸯两合"注❶）………………一两半
面粉………………………………………………五钱
湿淀粉……………………………………………二钱
花生油…………………………………一斤(约耗二两)

制　法

1. 荸荠洗净去皮，再用凉水清洗一次，绞成细泥，掺上面粉拌匀，分成二十四坨。将豆沙馅抟成二十四个小丸。把每坨荸荠泥轻轻地按扁，分别包住豆沙丸，抟成球形，逐个放在盘中。

2. 炒勺在旺火上烧热，放入花生油烧到八成热时，下入荸荠球，炸成金黄色，倒入漏勺中沥去油。再将炒勺放在火上，放入热水（三两）和白糖，待糖溶化后，加入糖玫瑰搅炒成汁，淋入调稀的湿淀粉勾芡。芡熟后，倒入荸荠球，颠翻两下，用小铁铲将荸荠球逐个摁成直径约一寸半的圆饼，周围淋上花生油（五钱）即成。

特　点

此菜色泽金黄，质地细腻嫩软，滋味香甜，有馥郁的玫瑰香味。

一五九、桔 羹 湘 莲

原　料

蜜桔………………………………………………三两

干莲子……………………………………四两
青梅……………………………………一钱
罐头樱桃………………………………十粒
冰糖……………………………………六两
碱面……………………………………一钱

制　法

1．蜜桔剥去外皮，去掉桔瓣上的一层薄皮（注意不要把桔肉弄碎）和籽；再把每瓣桔肉切成两片。青梅切成一分见方的丁。

2．将干莲子放在炒勺内，加入凉水（六两）和碱面，在旺火上煮到能搓掉皮时，将炒勺端离火口，对入少量凉水，把莲子皮全部搓掉后，捞出莲子。然后，用清水洗去碱味，再把莲子放在炒勺内，加入凉水（六两），在旺火上烧开后，倒在盆内浸泡。待水变温时，把水滗出，将莲子的两头切去，用细竹扦捅掉莲子芯，再用开水把莲子焯一下，放在碗内，加入开水（水要浸没过莲子）和冰糖（三两），用一张干净纸将碗口封住（以防水汽浸入，冲淡了甜味），放入笼屉里，在旺火上蒸烂（约四十分钟）后取出，将莲子及糖水盛在大汤碗内。

3．炒勺内放入清水（三两）、冰糖（三两），在旺火上烧开，撇去浮沫，放入桔肉、樱桃。待水再烧开后，倒入盛莲子的汤碗内，撒上青梅丁即成。

特　点

此菜有红、绿、白、黄各色，味甜而芳香。

一六〇、核　桃　酪

原　料

核桃仁……………………………………………四两

红枣………………………………………………一两

粳米（或大米）…………………………………一两

白糖………………………………………………四两

制　法

1. 核桃仁用开水浸泡后去皮，再用凉水洗净。红枣放在开水锅中煮到膨胀时捞出，去皮、去核。粳米淘净，用温水泡约二小时。

2. 把核桃仁和红枣一起切成碎末，加入泡好的粳米和清水（四两），搅成粥状，用磨磨成极稠的核桃浆（放置时间不要长，否则变酸）。

3. 将核桃浆放入铜锅里（用铁锅会变黑），加入白糖和清水（一斤）搅匀，放在火口上，用小铜勺不断推搅，待浆烧开时即成。

特　点

此菜色浅灰而略红，细腻香甜，滋润不糊口。

一六一、炒　核　桃　泥

原　料

咸面包……………………………………………四两

核桃仁……………………………………………一两
白糖………………………………………………四两
桔饼………………………………………………三钱
瓜条………………………………………………三钱
去核蜜枣…………………………………………三钱
糖玫瑰……………………………………………三钱
蜜樱桃……………………………………………三钱
鸡蛋黄……………………………………………四个
熟猪油……………………………………………三两
花生油……………………………三两（约耗一钱）

制　法

1．面包切成小块，放入凉水中泡软后挤去水分，加入鸡蛋黄搅成面包泥。

2．核桃仁用开水浸泡后剥去皮，再用三成热的花生油炸成黄色，切成碎末。桔饼、瓜条、蜜枣和樱桃均切成一分见方的小丁。

3．将猪油（二两）倒入炒勺里，在微火上烧到三成热，放入面包泥，用手勺不停地翻搅着炒二分钟。再把余下的猪油分二次淋入炒勺里，继续不停地搅炒到面包泥渗透出油来时，即可下入白糖搅炒。待白糖溶化后，再相继下入桃仁末、桔饼、瓜条、蜜枣、玫瑰，搅炒均匀，倒入盘内，撒上樱桃丁即成。

特　点

此菜色呈淡黄，状如稠羹，质地细腻，味道甜香。

一六二、桂 香 芋 乳

原 料

大芋头……………………………………………二斤

熟猪油……………………………………………二两

白糖………………………………………………半斤

牛奶………………………………………………一两

糖桂花……………………………………………六分

金糕………………………………………………少许

制 法

1．将芋头用水洗净后，放在凉水锅里，在旺火上煮约一个多小时。待芋头煮软后取出，去掉皮（并除掉芋肉中的硬块），研成细泥；然后放在小木桶内，用竹板搅打，随搅打随逐次倒入猪油，约搅打二十分钟左右，直到芋泥起泡沫时即可。

2．将白糖（二两）、牛奶、桂花一起放入搅好的芋泥中，再搅五、六分钟，调匀后倒入碗内，用旺火蒸十分钟左右，到芋泥稍微暄起即可（注意蒸的时间不要过长，以防止芋泥变稀）。然后将芋泥取出放在盘内，把金糕刻成花样摆在芋泥上；再将剩余的白糖加入清水（二两），在旺火上熬成糖汁，浇在芋泥上即成。

特 点

此菜颜色乳白，糖汁光亮，有粘丝；芋泥细腻柔软，清香甘润，入口即化。

一六三、薄　荷　鲜　桃

原　料

鲜桃……………………………………………一斤

薄荷……………………………………………一钱

冰糖……………………………………………半斤

金糕……………………………………………一钱

制　法

1. 鲜桃洗净去皮，从中间竖着切开去核，切成三分厚的半圆形块，放在瓷杯内。金糕切成小斜象眼片。

2. 冰糖用七两开水化开，过箩后倒入盛鲜桃的瓷杯内。另取洁净的细白布一块，蒙在杯口上捆好。将薄荷洗净用纱布包好，放在杯口的白布上面。然后上屉蒸约四十分钟，待桃已蒸熟、薄荷味已浸入桃内时取出，撤去薄荷包和白布，盖上杯盖，放在冰箱里镇一下。吃时将薄荷鲜桃倒在汤盘中，撒上金糕片即成。

特　点

此菜为夏令时菜。汤汁粘稠似蜜，桃肉鲜香甜润。薄荷经过水蒸，其汁液透过白布滴入桃内，故桃肉含有薄荷凉味。

一六四、炸　鲜　果　卷

原　料

油皮（半径八寸的半圆形）……………………一张

苹果……………………………………………………四两
鸭梨……………………………………………………二两
香蕉……………………………………………………二两
沙果脯…………………………………………………五钱
金糕……………………………………………………二两
青梅……………………………………………………二钱
糖桂花…………………………………………………一钱
白糖……………………………………………………二两
面粉……………………………………………………一两
花生油………………………………一斤(约耗一两)

制　法

1．苹果、鸭梨、香蕉去皮，与沙果脯、青梅均切成一分粗的丝，加入桂花、面粉(八钱)拌匀。金糕切成二寸长、二分半粗的条，四条。面粉（二钱）加水(五钱)调成糊。

2．把油皮平铺在砧板上（圆边朝外），在距油皮直边八分的地方，横铺一长条拌好的果丝，长度与油皮相同，宽度约一寸半；再把切好的金糕条一条接一条地横放在果丝上面。然后，把油皮从直边的一端卷起，卷到另一端时，用少许面糊将边沿粘好，使成圆柱形，再横着切成四分厚的片，即为鲜果卷。

3．炒勺内倒入花生油（一斤），在旺火上烧到五成热，放入鲜果卷，约炸五分钟，待油皮呈浅黄色时，捞出摆在盘内，撒上白糖即成。

特　点

此菜色形美观，酥嫩甜润，鲜果香味芬芳。

一六五、香　蕉　锅　炸

原　料

鸡蛋黄……………………………………………六钱

香蕉精……………………………………………二滴

面粉………………………………………………四钱半

湿淀粉……………………………………………二钱

白糖………………………………………………八钱

花生油……………………………… 半斤（约耗五钱）

制　法

1．把鸡蛋黄搅开，加入面粉（三钱半）、湿淀粉和白糖（二钱）搅匀。再加入二两半凉水（要分几次加，加一次水搅一次），搅成蛋糊。

2．把汤勺放在微火上，放入六两凉水，烧开后，徐徐地倒入蛋糊，随倒随搅，搅成稀糊状。然后将勺端离火口，加入香蕉精，搅匀后倒在平盘上，摊成二分厚的饼晾凉（夏天要放在冰箱里镇一下）。切成宽厚各二分、长一寸多的条，滚上一层面粉，即成香蕉条。

3．花生油倒入炒勺里，在旺火上烧到八成热（油已冒烟），放入香蕉条炸五秒钟，再移到微火上炸十秒钟,然后，放在旺火上把香蕉条的外皮炸脆、呈金黄色时捞出，放在盘内，撒上白糖即成。

特　点

此菜外皮酥脆，颜色金黄，味道甜香，有浓郁的香蕉味。

一六六、蜜 汁 葫 芦

原 料

猪板油……………………………………………六两

蜂蜜………………………………………………四两

白糖………………………………………………一两

鸡蛋………………………………………………二个

上白面粉…………………………………………二两

干淀粉……………………………………………一两

青、红丝…………………………………………三钱

花生油………………………………二斤(耗油极少)

制 法

1. 猪板油切成长一寸半、宽厚各三分的长方条，沾上干淀粉，搓成圆条。面粉用温水和成面团，放些开水烫一下，把水倒出；再搅拌成团，放入开水烫后倒出，如此反复进行三次。当面团已没有劲时，搕入鸡蛋搅打成糊。

2. 炒勺内倒入花生油（二斤），在旺火上烧到八成热，将板油条蘸匀鸡蛋糊下入油中，挪在微火上慢慢地炸，直到把内心炸空时，用漏勺捞出，倒去勺中油。

3. 炒勺放在旺火上，倒入蜂蜜，用手勺推搅着熬，熬到颜色略一变深时，放入炸好的板油条颠翻几下，挂匀蜂蜜，倒入盘中，撒上白糖和青、红丝即成。

特 点

此菜颜色金红，质地酥脆，味道香甜。

一六七、八宝瓤苹果

原　料

苹果……………………………六个(约重二斤)
芡实米（鸡头米）……………………五钱
熟莲子……………………………………一两
金丝蜜枣…………………………………五钱
瓜子仁……………………………………一钱
糖桂花……………………………………五分
白糖………………………………………五两
糯米（江米）……………………………一两
薏仁米……………………………………五钱
樱桃脯……………………………………三钱
葡萄干……………………………………三钱
青梅………………………………………三钱
金糕………………………………………二钱

制　法

1. 芡实米、薏仁米洗净，放在碗内，倒入清水（三两），用旺火蒸烂（约二十多分钟）取出。糯米洗净，加水(二两)蒸十分钟左右，约五成熟取出。金丝蜜枣、青梅、樱桃脯等，都切成二分见方的小丁。金糕切成细丝。苹果去皮用小勺挖去核，成直径寸许的空洞(底要薄些)。

2. 将蒸烂的芡实米、薏仁米(碗中如有剩水要倒去)与金丝蜜枣、樱桃脯、瓜子仁、葡萄干、青梅、熟莲子等一起

放入碗中，加入白糖(一两)及蒸好的糯米搅拌均匀，分别填进六个苹果的空洞里面，蒸熟后取出，整齐地摆在盘内。

3. 清水(半斤)倒入炒勺内烧开，放入白糖(四两)熬成糖汁，浇在苹果上面，再撒上桂花、金糕丝即成。

特 点

此菜味道芳香甜酸，食之爽口。因苹果内瓤有八种馅料，故名。

素　菜　类

一六八、炒干烂豆腐

原　料

南豆腐（或北豆腐二块）……………………三块
酱油……………………………………………三钱
绍酒……………………………………………一钱
味精……………………………………………五分
精盐……………………………………………五分
葱末、姜末………………………………各五分
芝麻油…………………………………………二两

制　法

炒勺放在旺火上烧热，倒入芝麻油五钱，油热后放入豆腐，用手勺翻搅捣碎，约炒五、六分钟。炒时，要掌握适当火候，如火太旺、油太热，豆腐会炒煳，这时可将勺端到微火上炒，等油温下降，再端到旺火上继续炒，并淋一点油。如此随炒随放油，使油慢慢地浸入豆腐中（共约用油一两多）。待豆腐已成碎末、水分慢慢炒干、呈金黄色时，再放入葱末、姜末，并加入精盐再炒两分钟，最后，加入酱油、绍酒、味精及芝麻油（二钱）炒匀即成。

特　点

此菜色泽金黄，味道干香，吃起来柔软有劲。

一六九、瓤　豆　腐

原　料

豆腐……………………………………………………八两
净冬笋…………………………………………………五钱
水发香菇………………………………………………五钱
㸆麸[1]…………………………………………………五钱
豌豆……………………………………………………五钱
豌豆苗…………………………………………………五钱
炸花生仁………………………………………………五钱
酱油……………………………………………………八钱
白糖……………………………………………………五分
味精……………………………………………………六分
湿淀粉…………………………………………………四钱
鸡蛋……………………………………………………一个
面粉……………………………………………………五钱

---

[1] 㸆麸制法：生面筋（一斤）切成大斜象眼块，放在开水锅中，边煮边推搅，待面筋浮起后，改用微火煮透，捞入凉水中，挤干水分，撕成一寸大的块，再放在八成热的油中，炸成浅黄色。

芝麻油（二两）在旺火上烧到八成热，下入八角（二瓣）、桂皮（三分）、姜（三分），炸出香味后，加入口蘑汤（二斤）、白糖（二两）、酱油（二两）。再放入炸好的面筋，在旺火上烧开后，移在微火上㸆到汤汁将干、面筋呈黄色时，下入味精（五分），淋入芝麻油（二两）颠翻均匀晾凉即成。

姜末……………………………………………三分

白汤❷ ……………………………………………六两

芝麻油…………………………………一斤(约耗二两)

制　法

1. 豆腐切成长二寸、宽六分、厚四分的长条，共十二条。将香菇、冬笋、糯麸、豌豆等均切成一分见方的丁。炸花生仁去皮擀成碎末。豌豆苗择去根茎洗净消毒。

2. 炒勺内放芝麻油（五钱），用旺火烧到八成热，下入姜末（一分）炸出香味，再放入各种丁和酱油（四钱）、味精（三分）、白糖（二分）炒熟，随后放入白汤（二两）和湿淀粉（二钱），搅炒均匀，掺入炸花生仁末拌成馅。鸡蛋加面粉和少许水搅成稠糊。

3. 豆腐条用热油炸成金黄色。然后，将豆腐一端划个口，用小勺把中间掏空，装入拌好的馅。再将开口处沾上鸡蛋糊，在热油中炸一下，将口封严。

4. 炒勺内放入芝麻油（二钱）在旺火上烧热，下入姜末（二分），加入白汤（二两）、酱油（一钱）、白糖（一分），放入瓤好的豆腐，烧开后移在微火上㸆约三分钟。然后，将豆腐码入碗中，汤汁倒在上面，上屉蒸约十五分钟取出，把汤汁滗入炒勺内，豆腐扣入盘中。

5. 将盛汤汁的炒勺放在旺火上，加入白汤（二两）、酱油（三钱）、白糖（二分）、味精（三分），用二钱湿淀粉

---

❷ 白汤制法：胡萝卜、土豆、苹果各一斤，均洗净去皮。胡萝卜竖着一破两半，每个土豆、苹果都切成四块，一起放在铝锅中，加入凉水八斤，在旺火上煮约三十分钟，将汤滗入盆中晾凉即成。

调稀勾芡，淋上芝麻油（二钱），浇在豆腐上，再撒上豌豆苗即成。

特　点

此菜豆腐金黄，豆苗碧绿，质地柔软鲜香，清淡爽口。

一七〇、干烧冬笋

原　料

冬笋……………………………………………………一斤半

腌雪里红叶……………………………………………一两半

味精……………………………………………………八分

绍酒……………………………………………………一钱

精盐……………………………………………………二分

花生油………………………………一斤(约耗一两半)

制　法

1. 将冬笋削去皮和根（约剩净笋肉五两多），用水洗净，用滚刀法切成一寸二分长、五分宽、三分厚的菱角块，放入精盐、绍酒拌匀浸渍好。雪里红叶用开水泡去咸味洗净，切成一寸长的段。

2. 炒勺里放入花生油，在旺火上烧到八成热，下入浸渍好的冬笋，翻搅着炸成金黄色，再下入雪里红叶炸酥，随即一起倒入漏勺内。接着，将炸好的冬笋和雪里红叶，再倒入原炒勺里，一边颠翻，一边撒入味精，混合均匀即成。

特　点

此菜冬笋金黄香嫩，雪里红叶墨绿酥脆，滋味鲜美。

一七一、奶油扒白蘑

原　料

干白蘑……………………………………………四两

净冬笋……………………………………………二两

炸花生仁（去皮）………………………………二两

牛奶………………………………………………一斤

湿淀粉……………………………………………五钱

味精………………………………………………六分

精盐……………………………………………二钱三分

白汤（见"瓤豆腐"注❷）……………………六两

白糖………………………………………………一钱

姜片………………………………………………五分

芝麻油…………………………………………一两二钱

制　法

1. 干白蘑用开水泡发，择去泥根，用热水洗净，放入精盐（一钱半）抓匀，再用热水洗净，片成五分宽的块，用开水焯一下。

2. 炒勺内放入芝麻油（五钱），在旺火上烧到八成热，下入姜片（三分），炸出香味后，放入白汤（五两）、白蘑、精盐（三分）、味精（三分）、白糖（五分），烧开后移到微火上㸆约二分钟，再用旺火收汁。冬笋切成树叶形的薄片六片，竖着码在碗的四周，再将烧好的白蘑面朝下码在中间，上屉蒸热取出，滗去汤汁扣在盘中。炸花生仁放在笋片之间。

3. 芝麻油（五钱）倒在炒勺内，用旺火烧到八成热，下入姜片（二分），炸出香味后捞出，放入白汤（一两）、牛奶、精盐（五分）、白糖（五分）、味精（三分），再用湿淀粉调稀勾芡，淋上芝麻油（二钱），浇在白蘑上即成。

特　点

此菜色泽乳白，质地软嫩，滋味咸中带甜，有奶香味。

一七二、瓤羊肚菌

原　料

水发羊肚菌❶……………………………………四两

核桃仁……………………………………………二两

鸡蛋清…………………………………………一两五钱

面粉………………………………………………五钱

青柿椒……………………………………………五钱

红柿椒……………………………………………五钱

面包渣……………………………………………二两

湿淀粉……………………………………………三钱

酱油………………………………………………五钱

味精………………………………………………三分

白糖………………………………………………二两

白汤（见"瓤豆腐"注❷）………………………二两

醋…………………………………………………五钱

---

❶ 羊肚菌又名羊肚蘑，菌类植物，色黑，形似纱罩，产于四川。

姜末……………………………………………三分

芝麻油…………………………一斤(约耗二两半)

制　法

1. 核桃仁去掉皮，在开水中焯一下，加入白糖(一两)拌匀，再用热油炸成微黄色。水发羊肚菌用开水泡透，去根蒂洗净。青、红柿椒切成小斜象眼块。将白糖（一两）、酱油（二钱）、醋、白汤（五钱）、湿淀粉（一钱），一并放在碗中调成芡汁。

2. 炒勺内放进芝麻油（五钱），在旺火上烧到八成热，下入姜末（二分）、羊肚菌、白汤（一两半）、味精、酱油（三钱）。待汤烧开后，用微火㸆干汤汁，倒在盘中，将核桃仁塞入羊肚菌内。鸡蛋清加入面粉、湿淀粉（二钱）搅成糊。把羊肚菌先沾匀一层蛋清糊，再粘上一层面包渣，放在五成热的油中，炸成金黄色，倒在漏勺中沥去油。

3. 炒勺内放芝麻油（五钱），在旺火上烧到八成热，下入姜末（一分）和青、红柿椒块煸炒两下，烹入芡汁，倒入炸好的羊肚菌，颠翻两下，淋上芝麻油（二钱）即成。

特　点

此菜色泽红润油亮，菜质酥香鲜嫩，滋味甜酸，有核桃香味。

一七三、扒　松　子　卷

原　料

鸡蛋皮(见“炸卷肉”注❶)………………………四张

松子仁……………………………………………………二两
水发冬菇…………………………………………………四两
酱油………………………………………………………一两
白糖………………………………………………………四分
姜末………………………………………………………三分
味精………………………………………………………五分
白汤（见“瓤豆腐”注②）……………………………四两
面粉………………………………………………………五钱
湿淀粉……………………………………………………三钱
鲜豌豆……………………………………………………五钱
芝麻油…………………………………一斤（约耗二两）

制　法

1. 松子仁搓去皮，放在八成热的油中，炸成黄色。冬菇切成细丝。炒勺内放入芝麻油(五钱)，在旺火上烧到八成热，下入姜末（二分）煸出香味，放进冬菇丝煸炒几下，再下入酱油（五钱）、白糖（二分）、味精（三分）和白汤（一两），用湿淀粉（一钱）调稀勾芡，倒在盘中。

2. 鸡蛋皮裁成二寸半见方的片，共十八片，将冬菇丝和松子仁分别放在上面，卷成十八卷，再用面糊（面粉五钱加水调成）粘好开口处，即为松子卷。

3. 炒勺内倒入芝麻油（一斤），在旺火上烧热，下入松子卷略炸一下，使开口处粘牢，捞出码在碗中。然后加入白汤（一两）、姜末（一分）、白糖（一分）、酱油（二钱），上屉约蒸二十分钟取出，把原汤滗入勺内，松子卷扣入盘中。

4. 豌豆用开水焯熟，放入盛原汤的勺中，加入白汤（二

两）、白糖（一分）、酱油（三钱）和味精（二分），在旺火上烧开后，用湿淀粉（二钱）调稀勾芡，淋入芝麻油（五钱），浇在松子卷上即成。

特　点

松子卷微黄，汤汁酱红油亮，吃起来柔嫩清鲜，并有松子仁的酥香味。

一七四、红　烧　小　包

原　料

腐竹（见“桂花干贝”注❶）……………………二两
油皮（见“炸卷果”注❷）……………………三张
酱油……………………………………………八钱
味精……………………………………………六分
白糖……………………………………………一钱
精盐……………………………………………四分
姜末……………………………………………二分
湿淀粉…………………………………………二钱
番茄酱…………………………………………一两半
盖兰菜叶………………………………………三两
芝麻仁…………………………………………二两
白汤（见“瓤豆腐”注❷）……………………半斤
鸡蛋……………………………………………三个
面粉……………………………………………五钱
土豆……………………………………………三两

碱……………………………………………………………三钱

牛奶…………………………………………………………三两

芝麻油……………………………… 一斤（约耗二两）

制 法

1. 腐竹用开水泡约两小时后，再放入热碱水中泡软，然后用热水洗去碱分，切成一寸半长的段，共四十八段。

炒勺内倒入芝麻油（五钱）烧热，放入姜末、白汤（二两）、酱油（六钱）、白糖（三分）、味精（三分）和腐竹，在微火上㸆干汤汁，倒在盘内。然后刷净炒勺，倒入芝麻油（五钱）烧热，下入番茄酱、白汤（一两）、白糖（五分）和酱油（二钱）搅炒成稠糊状时，放入腐竹挂匀番茄酱，倒在盘中理顺。

2. 土豆去皮，盖兰菜叶洗净，均切成细丝，分别在热油中炸酥，沥净油，各加精盐一分拌匀，即为土豆松和盖兰菜松。油皮洒上少许水，盖上湿布焖软后，裁成二寸半见方的块十二块，每块包上四段腐竹，开口处用面糊（面粉五钱加水调成）粘好。将余下的面糊加入鸡蛋液调稀，放入小包蘸匀稀糊后，再粘上芝麻末（芝麻仁擀成碎末）。

3. 芝麻油（八两）放在炒勺内，在旺火上烧到八成热，下入小包炸成金黄色，倒入漏勺内沥去油。然后，把土豆松堆在盘中央，盖兰菜松围在土豆松的四周，再把小包摆在盖兰菜松的周围。

4. 炒勺内放入牛奶、白汤（二两）、精盐（二分）、白糖（二分）烧开，淋入调稀的湿淀粉勾芡，放入味精（三分）搅匀，浇在小包上即成。

特　点

此菜呈金黄色，外罩一层乳白色的奶汁；小包外酥里软，滋味酸甜，并有浓郁的奶香味。

一七五、纸　包　三　鲜

原　料

孛荠……………………………………………半斤
净冬笋…………………………………………二两
素鸡❶…………………………………………二两
玻璃纸…………………………………………一张
豌豆苗…………………………………………一两
白糖……………………………………………二分
鸡蛋清…………………………………………一两
酱油……………………………………………三钱
精盐……………………………………………五分
味精……………………………………………五分
干淀粉…………………………………………一两
芝麻油…………………………………………五钱
花生油……………………………一斤半（约耗二两）

❶ 素鸡制法：油皮二十张，都切成大斜象眼块，在凉水中泡软洗净，捞入开水锅中约煮十分钟。当油皮用手指能捻碎时，将锅端下，随即下入精盐（一两），待盐溶化后，倒入竹萝中沥干水分。趁油皮温热，用湿布包好（再挤一挤水分），卷成直径二寸半的卷。用布带将卷缠紧，再放入开水锅中煮一个半小时，捞在凉水中泡透，去掉布带和湿布即成。

制　法

1．荸荠去皮后一破两半，每一半均削成弓身的虾仁形状，先沾上干淀粉，再蘸上鸡蛋清，用六成热的花生油将外皮炸硬。将冬笋煮熟，切成五分宽的斜象眼片，再用开水焯一下。素鸡切成五分长、三分宽、半分厚的片。豌豆苗洗净消毒。

2．将荸荠虾仁、冬笋、素鸡、豌豆苗一并放在碗中，加入酱油、味精、精盐、白糖、芝麻油浸好。

玻璃纸裁成五寸见方的块，共十二块。将浸好的原料分成十二份，每份用玻璃纸包成长二寸半、宽一寸二分的纸包，并把纸角掖好后，露在包的外边（见插图）。

3．花生油（一斤半）倒在炒勺里，在旺火上烧到八成热，把纸包逐个下入油内，用手勺慢慢翻搅，当纸包鼓起后捞在盘中即成。吃时用筷子夹住纸角提起，包即打开。

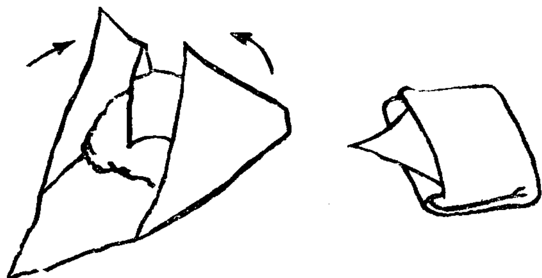


插图　纸包三鲜

特　点

此菜质地脆嫩鲜香，清淡味美。因用纸包荸荠虾仁、素鸡和笋片三样，故名。

一七六、腐 乳 扣 肉

原 料

素酱肉❶……………………………………一斤

酱豆腐汁……………………………………一两

酱油……………………………………五钱

白糖……………………………………一钱

味精……………………………………五分

湿淀粉……………………………………五钱

白汤（见“瓤豆腐”注❷）……………………七两

姜末……………………………………二分

芝麻油……………………………………一两

制 法

1. 素酱肉切成长二寸半、宽二分的条，皮朝下码入抹了一层腐乳汁的碗中，再将余下的腐乳汁浇在上面，加入白汤（二两）、白糖（三分）、味精（二分），上屉蒸约七分钟取出，

---

❶ 素酱肉：

原料：烤麸一斤，熟山药（去皮）二斤，干淀粉七两，芝麻油一两半，味精一钱，白糖一两，精盐三钱，糖色二钱。

制法：烤麸切成薄片，加入干淀粉（三两）拌匀。将熟山药用刀抹成细泥，加入干淀粉（四两）、芝麻油（一两四钱）、味精、白糖、精盐拌匀。取搪瓷盘一个，刷满一层芝麻油（一钱），先把烤麸（一斤）放在盘底压成约三分厚，作为瘦肉，然后，依次摊上一层山药泥（四两）一分厚，作为肥肉；接着再摊上一层烤麸（三两）一分厚，一层山药泥（一斤半）四分厚，压实压平。最后，将四两山药泥掺入糖色搅成酱红色，抹在最上面，作为肉皮，上屉蒸一个半小时，取出晾凉，即为五花“酱肉”。

将汤滗入碗中，蒸好的“肉”扣入盘内。

2. 炒勺内放入芝麻油(五钱)，在旺火上烧到八成热时，下入姜末、白汤（半斤)、酱油、白糖（七分)、味精（三分）和蒸“酱肉”的原汤。汤烧开后，用湿淀粉调稀勾芡，再淋入芝麻油(五钱)，浇在蒸好的“肉”上即成。

特　点

此菜似肉非肉，色泽金红，质地软烂，有腐乳香味。

一七七、荷　叶　肉

原　料

大米……………………………………………二两
熟面筋…………………………………………半斤
桂皮末…………………………………………半分
八角(大料)末…………………………………半分
姜末……………………………………………二分
酱油……………………………………………二两
白糖……………………………………………五钱
甜面酱…………………………………………一钱
味精……………………………………………五分
白汤（见“瓤豆腐”注❷）……………………半斤
鲜荷叶…………………………………………三张
芝麻油………………………………一斤(约耗二两)

制　法

1. 大米淘净，磨成米粉，在微火上炒成焦黄色。熟面

筋切成长二寸、宽二分、厚七分的条，共十二条，挤干水分，放入酱油（一两二钱）中拌匀浸好，然后取出略挤一下，放入热油中炸成浅黄色。

2．炒勺内放入芝麻油（五钱）烧热，下入姜末炸出香味，再下入酱油（八钱）、白糖（五钱）、味精（五分）、白汤和面筋条。待烧开后，移在微火上㸆透，倒在碗中，掺入炒好的米粉、桂皮末、八角末、甜面酱、芝麻油（五钱）拌匀，上屉蒸透取出。

3．鲜荷叶去蒂洗净，用刀在每张荷叶中间划一十字，分成四块，再用开水烫洗一下。每块荷叶（绿面朝下）包一条面筋，码在盘中，上屉蒸约二十分钟取出，原包摆在盘内即成。

特　点

此菜质地绵软，有炒米粉和鲜荷叶的香味。

一七八、南　煎　丸　子

原　料

生面筋……………………………………………二两
鸡蛋………………………………………………一个
鲜藕………………………………………………二两
花椒盐……………………………………………三分
芝麻饼（糕点）…………………………………五钱
酱油………………………………………………三钱
湿淀粉……………………………………………二钱

味精……………………………………………………六分

白糖……………………………………………………二分

山药……………………………………………………三两

面粉……………………………………………………一两

姜末……………………………………………………四分

白汤（见“瓤豆腐”注❷）………………………四两

芝麻油……………………………一斤(约耗二两半)

制　法

1. 生面筋切成条，放在开水锅中煮约十分钟捞出，剁成碎末。芝麻饼擀碎。鲜藕洗净用竹礤床擦成丝，再剁成泥。山药洗净去皮，用滚刀法切成菱角块。

2. 炒勺内放芝麻油（五钱），在旺火上烧热，下入面筋末煸成黄色，倒在大碗中，加入鸡蛋、花椒盐、芝麻饼末、藕泥、面粉、味精（三分）、姜末（二分）搅拌均匀，用手挤成直径约一寸的丸子十二个。然后，用六成热的芝麻油（一两）把丸子煎成焦黄色，取出摆在大碗中。

3. 炒勺内放芝麻油（一斤），在旺火上烧到八成热，下入山药块，炸成金黄色，倒入漏勺中沥去油。再将炒勺放在旺火上，放入白汤（二两）、酱油（一钱）、白糖（一分）和炸好的山药，稍煮入味后捞出，码在大碗中的丸子上面，再倒上汤汁，上屉蒸约二十分钟取出，连汤扣入盘中。

4. 炒勺内放入芝麻油（五钱），在旺火上烧热，下入姜末（二分），把汤汁滗入勺内，再加入白汤（二两）、白糖（一分）、味精（三分）、酱油（二钱）。汤烧开后，用湿淀粉调稀勾芡，淋上芝麻油（三钱），浇在丸子上即成。

特　点

此菜光泽油亮，软嫩鲜香。

一七九、糖　醋　排　骨

原　料

生面筋……………………………………………三两
净冬笋……………………………………………四两
水发木耳…………………………………………五钱
青、红柿椒……………………………………各四钱
白糖……………………………………………一两半
醋…………………………………………………五钱
酱油……………………………………………一两半
姜末………………………………………………二分
湿淀粉……………………………………………二钱
干淀粉……………………………………………二两
白汤（见“瓤豆腐”注❷）……………………七钱
芝麻油……………………………一斤（约耗二两）

制　法

1. 面筋摁成一分半厚的薄片，切成一寸宽的长条。将两根筷子并在一起，把面筋条由上而下均匀地缠在筷子上，勿使松散。缠完后放置五分钟，让它充分粘牢，再连筷子一起放在开水锅中，在微火上煮约半小时，捞入凉水中，慢慢将筷子抽出。然后，将面筋切成四分宽的段，放在碗中加入酱油（一两半）拌匀，再略挤一下，沾匀干淀粉。

2. 冬笋煮熟，切成一寸长、三分宽、一分半厚的小条，削成猪肋骨形，逐条嵌入面筋段内，使两端外露，形如排骨。青、红柿椒去籽和筋洗净，木耳择洗干净，均切成细丝。将白糖、酱油（三分）、醋、白汤、湿淀粉和木耳丝放在碗中，调成芡汁。

3. 芝麻油（一斤）倒入炒勺中，在旺火上烧到八成热，下入"排骨"炸成酱红色，倒入漏勺中。再将炒勺放在旺火上，舀入芝麻油（五钱），烧到五成热，下入姜末和青、红柿椒丝，煸炒两下，烹入芡汁搅匀，随即放入炸好的"排骨"，颠翻两下，淋入芝麻油（三钱）即成。

特　点

此菜酷似排骨，色红油亮，外焦里嫩，甜酸而鲜香。

一八〇、软 炸 腰 花

原　料

熟面筋……………………………………………四两
鸡蛋………………………………………………四个
面粉………………………………………………一两
湿淀粉……………………………………………四钱
八角(大料)………………………………………二瓣
小茴香……………………………………………三分
桂皮………………………………………………二分
丁香………………………………………………二分
姜末………………………………………………三分

味精……………………………………………………五分
酱油……………………………………………………一两
白糖……………………………………………………五钱
白汤（见“瓤豆腐”注❷）……………………………半斤
芝麻油………………………………一斤(约耗二两半)

制　法

1. 将熟面筋摁成五分厚的大片，切成四块，放在八成热的芝麻油中，炸成金黄色。炒勺内舀入芝麻油（五钱），烧热后，放入姜末、面筋块、酱油、白汤、味精、白糖；再将八角、桂皮、小茴香、丁香，用净布包好，同时放入勺内，用微火将汤汁㸆干后，倒出晾凉。

2. 把㸆好的面筋剞上一分宽的十字花刀，再切成一寸二分长、四分宽的条，即为“腰花”。将面粉撒在“腰花”上抖散。把鸡蛋搕在碗中，加入湿淀粉、余下的面粉和清水(一两)，搅成稀糊。

3. 炒勺内放入芝麻油，在旺火上烧到四成热，将“腰花”沾上稀糊，放在油中炸成浅黄色即成。

特　点

此菜炸后花刀翻开，如朵朵黄花，色形美观；菜质外焦里软，有浓郁的五香味，可蘸着花椒盐吃。

一八一、焦熘肥肠

原　料

生面筋…………………………………………………半斤

水发木耳……………………………………………五钱
鲜豌豆……………………………………………一两
净冬笋……………………………………………一两
酱油………………………………………………一两
白糖………………………………………………三分
口蘑汤……………………………………………一两
味精………………………………………………五分
湿淀粉……………………………………………一钱
干淀粉……………………………………………一两
姜末………………………………………………三分
芝麻油…………………………一斤(约耗一两八钱)

制　法

1. 生面筋擀成一分半厚的薄片，切成一寸宽的长条，均匀地缠在抹了油的木棍(直径约四分)上。缠时要由上而下地缠紧，勿使松散。放置约五分钟后，连木棍一起放在开水锅中烧开，然后移在微火上约煮半小时，捞入凉水中，慢慢捋下面筋，即为“肥肠”。将“肥肠”用刀切成二分宽的斜段，放在大碗中，加入酱油（五钱）拌匀浸好，然后略挤一下，沾匀干淀粉。

木耳择洗干净，大块的可切成小块。冬笋切成长一寸半、宽四分、厚半分的片，和豌豆一起用开水焯熟。

2. 芝麻油（一斤）倒入炒勺内，在旺火上烧到八成热，下入“肥肠”炸成金黄色，倒入漏勺中。把酱油（五钱）、白糖（三分)、味精（五分)、湿淀粉、口蘑汤、木耳和清水（二两）放在碗中，调成芡汁。

3. 炒勺内放入芝麻油（六钱），在旺火上烧到八成热，下入姜末炸出香味，立即放入冬笋、豌豆，煸炒几下，烹入芡汁，搅炒均匀后，下入炸好的"肥肠"，颠翻两下，裹匀芡汁，淋上芝麻油（二钱）即成。

特　点

此菜色呈金黄，形似猪肥肠，外焦里软，咸中稍带甜味。

一八二、三　夹　火　腿

原　料

素火腿❶……………………………………………四两
咸方面包……………………………………………三两
腌雪里红叶…………………………………………二两
黑芝麻仁……………………………………………一钱
红丝末………………………………………………二钱
香菜叶………………………………………………十二片
炸花生仁……………………………………………二两

❶ 素火腿：

原料：油皮二十张，白糖三两，精盐五钱，酱油三两，糖桂花一两，芝麻油四两，炒熟的芝麻仁二两，味精三钱。

制法：取油皮三张，洒上少许水，用湿布包好焖透。将另十七张油皮切成大三角块，也洒上少许水，放在盘中，再撒上白糖。炒勺内放入酱油和清水一两烧开，浇在切好的油皮和白糖上，再放上味精、桂花，用手搓拌均匀，倒入芝麻油，继续搓拌，直到油皮变成红色为止。另将焖好的三张油皮取出，其中两张相对铺成圆形，另一张放在两张的中间，把搓拌好的碎油皮摊在上面，撒上熟芝麻仁，卷成卷（越紧越好），再用干净的布条把卷好的油皮全部缠严缠紧，上屉蒸约一个半小时，晾凉后撤去布条，即成素火腿。

味精……………………………………………………五分

精盐……………………………………………………一分

面粉……………………………………………………一两

鸡蛋……………………………………………………二个

花椒盐…………………………………………………二分

芝麻油………………………………一斤(约耗一两半)

制　法

1. 素火腿切成长一寸半、宽六分、厚一分半的片，共十二片。面包去皮切成长一寸半、宽六分、厚一分的片，共二十四片。腌雪里红叶用清水泡洗几遍挤干，切成长一寸半、宽六分的片，撒上味精（三分）拌匀。香菜叶洗净。炸花生仁去皮切成碎渣。鸡蛋搕在碗中，加入面粉、精盐（一分），味精（二分）和适量清水，调成稀糊。

2. 把素火腿片蘸上稀糊，放在两片面包中间粘好。在面包的一面，抹一层稀糊，粘上雪里红叶；再在腌雪里红叶上抹一层稀糊，粘上一层花生仁渣。然后，在面包的另一面点上三滴稀糊，分别粘上香菜叶、红丝末和黑芝麻，放在已抹上一层芝麻油的盘中，上屉约蒸十五分钟取出，即为“三夹火腿”。

3. 芝麻油（一斤）倒入炒勺内，在旺火上烧到四成热，逐块放入“三夹火腿”，炸成金黄色捞出，整齐地摆在盘中，撒上花椒盐即成。

特　点

此菜颜色金黄，质地酥脆，滋味香、甜、麻、咸，并有桂花味。

一八三、干炸黄鱼

原　料

鸡蛋皮（直径八寸）（见"炸卷肉"注❶）………一张

鸡蛋……………………………………………二个

面粉……………………………………………一两

酱油……………………………………………五钱

姜末……………………………………………二分

湿淀粉…………………………………………六钱

味精……………………………………………三分

鲜豌豆…………………………………………五钱

芝麻酱…………………………………………五钱

白糖……………………………………………三分

精盐……………………………………………二分

花椒盐…………………………………………四分

净冬笋…………………………………………五钱

水发口蘑………………………………………五钱

水发香菇………………………………………五钱

炸面筋…………………………………………四钱

面包渣…………………………………………二两

白汤（见"瓤豆腐"注❷）…………………一两半

芝麻油…………………………一斤（约耗二两）

制　法

1．鸡蛋搕在碗中，加入面粉、精盐、湿淀粉（三钱）

和少量清水调成稀糊。冬笋、香菇、口蘑都切成细丝。炸面筋先用刀破成两半，再放在开水中烫一下，挤干水分，切成碎块。

2. 炒勺内舀入芝麻油（五钱），在旺火上烧到八成热，下入姜末、冬笋、香菇、口蘑、炸面筋、豌豆，煸炒几下，再放入白汤、酱油、味精、白糖炒熟，当汤汁将尽时，淋入一钱调稀的湿淀粉，搅炒均匀倒在碗中，掺入芝麻酱和湿淀粉（二钱），拌匀成馅。

3. 鸡蛋皮平放，将馅料放在鸡蛋皮的一半上，摊成约七寸长、二寸二分宽、四分厚、两头尖的鱼身形状。再将鸡蛋皮的另一半翻折过去，盖在“鱼身”上。鸡蛋皮的边缘用稀糊粘在一起，掖在“鱼身”下面。然后进行捏塑。先捏成黄鱼模样，再把“鱼脊”和“鱼尾”部摁扁成背鳍、尾鳍形状，并刻上刀纹。在头部刻一个半圆形的“鱼鳃”用冬笋和香菇做成“鱼眼”粘好。整条“黄鱼”塑好后，放在抹好一层油的盘中，上屉蒸约半小时，取出晾凉，将两面抹匀面糊，粘上面包渣。

4. 将芝麻油（一斤）放在炒勺内，在微火上烧到四成热，把“黄鱼”放入，炸成金黄色后捞出，先用刀从头到尾切通，再切成半寸宽的斜块，放在盘中，对好刀口，保持鱼的形状，撒上花椒盐即成。

特　点

此菜色呈金黄，宛似黄鱼；外皮酥焦，内质鲜嫩，并带芝麻酱和椒麻味。

一八四、雪 包 银 鱼

原 料

通心粉……………………………………………二两半

鸡蛋清……………………………………………二两

湿淀粉……………………………………………四钱

味精………………………………………………五分

精盐………………………………………………三分

面粉………………………………………………五钱

花椒盐……………………………………………三分

花生油………………………………一斤(约耗一两)

制 法

1. 将通心粉用开水煮熟，切成二寸三分长的条，加入精盐(二分)、味精（三分）浸渍好。将鸡蛋清搅打成泡沫状的蛋清糊，掺入湿淀粉、味精(二分)、精盐（一分）和面粉拌匀。

2. 将炒勺内放入花生油（一斤），在旺火上烧到四成热。把浸渍好的通心粉沾上一层蛋清糊，放入油中，炸到八成熟时（外皮尚未变色）捞出。待油温继续升到八成热时，再放入通心粉，炸到稍微一变色时，即捞出盛在盘中，撒上花椒盐即成。

特 点

此菜色泽乳白，入口酥香，略带椒麻味。

一八五、炒 鳝 鱼 丝

原 料

水发香菇……………………………………………半斤
香菜………………………………………………一两
净冬笋……………………………………………一两
味精………………………………………………八分
酱油……………………………………………一两半
白汤(见“瓤豆腐”注❷)…………………………二两
姜末………………………………………………二分
白糖………………………………………………一钱
干淀粉……………………………………………二两
胡椒粉……………………………………………五分
芝麻油…………………………………一斤(约耗二两)

制 法

1. 香菇去根蒂洗净，用剪刀由边沿一分宽处旋转着剪成三寸长的条，加入酱油(五钱)、味精（三分）浸好；然后挤去酱油,沾匀干淀粉抖散。香菜洗净消毒切成四分长的段。冬笋切成细丝。

2. 炒勺内放入芝麻油(一斤)，在旺火上烧到八成热，下入香菇丝炸成黄褐色，倒入漏勺中。将酱油(一两)、白糖、味精(五分)、胡椒粉和白汤、干淀粉（三钱）放在碗中，调成芡汁。

3. 炒勺放在旺火上，倒入芝麻油(一两)烧到八成热，

下入姜末略煸，再下入冬笋丝炒熟，烹入芡汁，倒入炸好的香菇丝，颠翻两下，淋上芝麻油(五钱)，盛在盘中，将香菜段放在盘内两边即成。

特　点

此菜呈黄褐色，光泽油亮，鲜香味厚。

一八六、鱼　丸　汤

原　料

牛奶……………………………………………………半斤
干淀粉…………………………………………………三两
精盐……………………………………………………三分
味精……………………………………………………五分
鸡蛋清…………………………………………………一两
罐头鲜蘑………………………………………………三钱
鲜豌豆…………………………………………………三钱
紫菜……………………………………………………五分
白汤(见“瓤豆腐”注❷)……………………………二斤半
芝麻油…………………………………………………三钱

制　法

1. 干淀粉用半斤清水澥开，放入鸡蛋清搅打成糊。炒勺内放入牛奶、精盐(二分)、味精(二分)，在火上烧开，边搅拌，边倒入淀粉糊，等到变成稠糊时，倒在碗中，用筷子继续搅打，直到搅成粘稠状态，趁热挤成直径约七分的丸子，放入凉水中，让它冷却凝结，即为“鱼丸”。

2. 鲜蘑切成圆薄片。将紫菜、芝麻油放在大碗内。

3. 炒勺内放入白汤烧开，下入精盐（一分）、味精（三分）和"鱼丸"、豌豆、鲜蘑，再烧开后，倒入盛紫菜的大碗中即成。

特　点

此菜"鱼丸"呈乳白色，汤汁清澈；质地软嫩，有奶香味。

一八七、芙　蓉　鸡　片

原　料

鲜藕……一两

鸡蛋清……二两

红油❶……五钱

味精……五分

精盐……三分

白糖……二分

湿淀粉……一钱半

白汤（见"瓤豆腐"注❷）……一两半

姜汁（见"芫爆里脊"注❶）……一分

芝麻油……一斤（约耗一两半）

制　法

1. 鲜藕去皮洗净，用竹篠床擦成细丝，再剁成泥，加入鸡蛋清、湿淀粉（五分）、精盐（一分）、味精（二分）和白汤（三钱），顺一个方向搅打成泡沫状的蛋清糊。

---

❶ 红油制法：芝麻油一两用微火烧温，放入胡萝卜丝炒烂后捞出，余下的油即为红油。

2. 炒勺内放入芝麻油(一斤)，在旺火上烧到四成热，下入蛋清糊，用手勺轻轻推搅，当蛋清糊结成片状时，倒入漏勺中，即为"芙蓉鸡片"。把精盐(二分)、姜汁、白糖（二分)、味精（三分）和湿淀粉（一钱)、白汤（一两二钱）一起放在碗中，调成芡汁。

3. 炒勺内放入芝麻油(五钱)，烧到五成热，倒入芡汁，下入"芙蓉鸡片"，用手勺轻轻推搅(不要推烂)，使"芙蓉鸡片"全部挂上芡汁后，盛入盘中，淋上红油即成。

特　点

此菜色呈乳白，外罩一层红油，色调美观，菜质柔嫩，味道清鲜。

一八八、两 做 大 虾

原　料

油皮(见"炸卷果"注❷)……………………………二张
鸡蛋皮(见"炸卷肉"注❶)…………………………一张
鸡蛋……………………………………………………二个
鸡蛋清…………………………………………………四两
荸荠……………………………………………………六两
烤麸(见"瓤豆腐"注❶)……………………………一两
熟山药…………………………………………………四两
鲜藕……………………………………………………半斤
黑、白芝麻仁……………………………………各五钱
胡萝卜…………………………………………………二两

炸花生仁(去皮)……………………………………五钱
松子仁……………………………………………一两
湿淀粉…………………………………………一两半
缩砂❶……………………………………………二分
味精………………………………………………六分
白糖………………………………………………一钱
面粉………………………………………………一两
番茄酱……………………………………………一两
红油(见“芙蓉鸡片”注❺)…………………少许
酱油………………………………………………一钱
姜末………………………………………………二分
精盐………………………………………………四分
花椒盐……………………………………………二分
芝麻油……………………………………一斤(约耗三两)

制　法

1．荸荠洗净去皮，与𤆵麸都切成绿豆大的丁。把三分之一的鸡蛋皮切成碎末。熟山药用刀抹成细泥。松子仁去掉皮，用热油炸熟。把以上原料（其中山药泥只用一半）放在一起，加入精盐(二分)、芝麻油(六钱)、味精(三分)、缩砂(擀成面)、湿淀粉(三钱)、鸡蛋清(一两)、白糖（二分）搅成馅。炸花生仁切成碎末。面粉加水调成糊。

2．油皮二张洒上少许水，盖上布焖软，取一张切成三寸三分见方的片，从一寸半处叠上（上片为一寸半宽，下片

---

❶ 缩砂即砂仁，是一种中药材，味清凉微辣，可做调味用。

为一寸八分宽），再将上片往回叠一寸三分宽。然后将油皮翻过来，摊上一层馅（见图1），把四边叠起兜住馅，把左右两端叠向中心，再从中间叠合起来（见图2），将背部的叠褶轻轻向外抻出成弓形（见图3）。并将较短的一端上角（即脊部）向里叠成沟形，将较长的一端下角向里叠成坡形（见图4），并在坡形下方抹上面糊，粘上一层花生仁末，象剪掉虾腿的模样，即为"虾头"。依此法共做成六个。

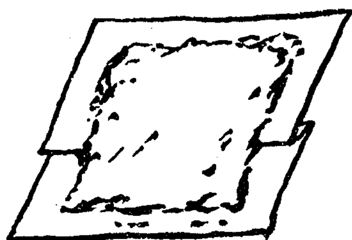


图1　放　　馅

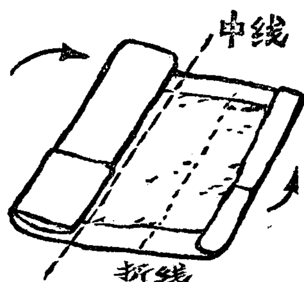


图2　左右两端向中心折叠

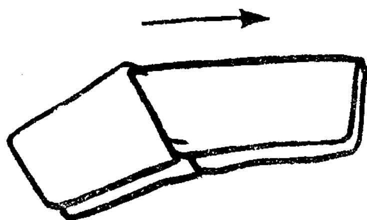


图3　将背部褶抻成弓形

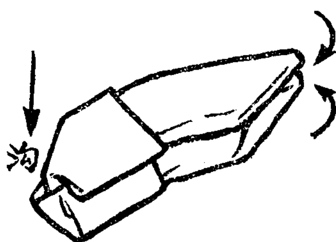


图4　上下两角分别叠成沟形和坡形

3．鲜藕洗净刮去皮，擦成茸，加入鸡蛋清（一两）、湿淀粉(三钱)、白糖（二分）精盐(二分)、味精(三分)、芝

麻油（三钱）和另一半山药泥搅匀。鸡蛋加入湿淀粉(四钱)和水调成稀糊。

将另一张油皮上面抹匀一层稀糊，把余下的三分之二鸡蛋皮整个粘在上面，再裁成长二寸三分、一端宽八分、一端宽三分的条，然后摊上二分厚的藕泥，抹成斜楔形（中间略高），作为“虾身”；胡萝卜切成一寸长、五分宽的长方形薄片，一半顺着长度切成丝捻开，一半压在“虾身”尖端处的藕泥下面，露在外面的丝即为“虾尾”。鸡蛋清少许，滴入红油几滴搅匀，摊成蛋皮，切成细丝，顺着“虾身”粘一长条，再沿长条两侧分别粘上黑、白芝麻仁，象征“虾身”上的花纹。按照此法做成六条，与“虾头”一起上屉蒸约十分钟取出。

4. 将余下的鸡蛋清放在碗中，加入湿淀粉（四钱）和清水半两调成较稀的蛋清糊。炒勺内放入芝麻油（一斤），在旺火上烧到四成热，将“虾头”（蘸匀蛋清糊）、“虾身”（不蘸糊）分别炸成黄色捞出，再各切成两段，按整虾的形状摆在盘中。

5. 芝麻油（五钱）放在炒勺内，在旺火上烧到八成热时，下入姜末，再下入番茄酱、白糖（六分）、酱油和清水（半两）搅匀，用湿淀粉（一钱）调稀勾芡，浇在“虾头”上。在“虾身”上撒上花椒盐即成。

特 点

此菜宛如一盘彩色大虾。质地外焦里嫩，清淡爽口。整虾两做，色味各异：虾身金黄，滋味麻咸；虾头绛红，滋味酸甜。

一八九、香 辣 鸡 丁

原 料

素鸡(见“纸包三鲜”注❶)……………………四两

炸花生仁(去皮)………………………………一两

豆瓣辣酱…………………………………………三钱

味精………………………………………………五分

白糖………………………………………………三分

湿淀粉……………………………………………三钱

青、红柿椒……………………………………各五钱

鸡蛋清……………………………………………一两

姜末………………………………………………二分

酱油………………………………………………五分

白汤(见“瓤豆腐”注❷)……………………一两

芝麻油……………………………一斤(约耗二两)

制 法

1. 素鸡切成三分半厚的大片，将两面剞上花刀（深一分半、宽一分，一面直纹，一面斜纹），再切成三分见方的丁，加入酱油(二分)、味精（二分）和鸡蛋清、湿淀粉(二钱)，拌匀浆好。青、红柿椒切成三分半见方的片。

2. 芝麻油（一斤）放入炒勺内，在旺火上烧到四成热，下入浆好的素鸡丁，拨散滑开，随即下入青、红柿椒片和炸花生仁，推搅几下，倒入漏勺内，沥去油。

3. 炒勺内放入芝麻油（五钱）烧到八成热，下入姜末、

豆瓣辣酱，炒出香味，再下入酱油(三分)、白糖、白汤、味精(三分)，淋入调稀的湿淀粉（一钱）勾芡，搅匀后，将鸡丁等一并投入炒勺内，颠翻两下，挂匀芡汁即成。

特　点

此菜光泽油亮，柔软鲜香，微有辣味。

一九〇、熘鸡肝卷

原　料

油皮(见“炸卷果”注❷)…………四张
水发香菇…………五钱
净冬笋…………五钱
芝麻仁…………五钱
鲜豌豆…………一两
红柿椒…………三钱
熟藕…………五钱
姜末…………三分
面粉…………一两
酱油…………一两
味精…………四分
白糖…………一钱
白汤(见“瓤豆腐”注❷)…………四两
湿淀粉…………一两
鸡蛋…………二个
芝麻油…………一斤半(约耗三两)

制　法

1．油皮洒上少许水焖软，裁成二寸半见方的块，共二十块。香菇、冬笋、熟藕均切成细末。鲜豌豆用开水焯熟。红柿椒切成细丝。鸡蛋搕在碗中，加入湿淀粉(四钱)、面粉调成蛋糊。

2．将芝麻油（一两）放在炒勺内，在旺火上烧到八成热，下入姜末(二分)、香菇、冬笋、熟藕，略加煸炒，再加入酱油(六钱)、白糖(五分)、味精（二分）和白汤(二两)。炒熟后，淋入调稀的湿淀粉（三钱）搅匀盛出，晾凉后，撒入芝麻仁拌成馅。

3．将裁好的油皮，每块约包一钱的馅，卷成长约一寸、直径约三分的卷（共做二十卷)，并用蛋糊粘好油皮开口处，即为“鸡肝卷”。

4．芝麻油（一斤半）倒入炒勺内，在旺火上烧到八成热，将“鸡肝卷”，蘸匀一层蛋糊，逐个下入炒勺内，炸成焦黄色，倒入漏勺中沥去油。将酱油(四钱)、白糖(五分)、味精(二分)、湿淀粉（三钱）和白汤(二两)，一起放在碗中调成芡汁。

5．炒勺内放入芝麻油(五钱)，烧到八成热，下入姜末（一分)，倒入红柿椒丝和豌豆，稍加煸炒，随即烹入芡汁，放入炸好的“鸡肝卷”，颠翻两下，再淋上芝麻油（五钱）即成。

特　点

此菜黄、红、绿三色交映，色泽美观；“鸡肝卷”外焦里嫩，滋味鲜美，并有芝麻香味。

一九一、八宝整鸭

原料

油皮(见“炸卷果”注❷)……………………二张
糯米(江米)………………………………二两
干莲子……………………………………二两
水发玉兰片………………………………一两
水发香菇…………………………………五钱
水发口蘑…………………………………五钱
豌豆………………………………………五钱
蛋黄糕❶…………………………………五钱
烤麸(见“瓤豆腐”注❶)…………………五钱
碱…………………………………………少许
味精………………………………………六分
精盐………………………………………一分
白糖………………………………………五分
酱油………………………………………六钱
姜末………………………………………五分
芝麻油……………………………………二两
湿淀粉……………………………………三钱
花生油…………………………一斤(约耗一两)

---

❶ 蛋黄糕制法：鸡蛋黄（一两）放在碗中，加入味精（一分）、精盐（一分）、湿淀粉（一钱）搅匀，蒸熟即成。

制　法

1. 将油皮放在八成热的花生油中，炸成金黄色，用热水泡软，沥净水分。糯米淘净蒸熟。干莲子泡入热碱水中，用竹刷刷去外皮，洗去碱味后，削去两端，捅出莲子心，放在热水碗中，上屉蒸烂。香菇、口蘑、玉兰片(留少许另用)、蛋黄糕和燎麸，均切成三分见方的丁。

2. 炒勺内放入芝麻油（一两）在旺火上烧到八成热，下入姜末(三分)、香菇、口蘑、玉兰片、蛋黄糕、燎麸、豌豆，煸炒几下，再加入酱油(三钱)、白糖（二分）炒熟，倒在盆中，掺入蒸熟的糯米、莲子及精盐、味精（三分），拌成馅。

3. 将馅（留一部分）摊在盘中，略呈长方形，取油皮一张盖在上面，将油皮的边缘掖在馅的下边；再用湿布蒙在油皮上，用手捏塑成如同胸脯朝上的鸭子形状，然后撤去湿布。将另一张油皮分成五块，放上馅，分别捏成鸭腿、鸭膀和鸭头颈形状。再将余下的玉兰片切两条，分别削成腿骨形状，插在两只“鸭腿”的下部。用香菇刻成眼睛，贴在“鸭头”上；胡萝卜做成鸭舌嵌在“鸭嘴”里。然后将“鸭腿”、“鸭膀”、“鸭头颈”分别安在“鸭身”上（“鸭头颈”要侧弯在“鸭身”旁)，即成“整鸭”，用刀在“鸭身”上划四道斜纹，上屉蒸透。

4. 炒勺内放入芝麻油(七钱)，烧到八成热，下入姜末(二分)、酱油(三钱)、白糖(三分)、味精（三分）和泡发口蘑的水(三两半)。烧开后，用调稀的湿淀粉勾成浓汁，淋入芝麻油(三钱)，浇在“鸭身”上即成。

特　点

此菜仿照真鸭塑制而成，形象逼真，颜色金红油润；馅用八种原料制成，醇香清鲜，别有风味。

一九二、红　扒　整　鸡

原　料

油皮(见“炸卷果”注❷)……………………二张
素鸡(见“纸包三鲜”注❶)………………七两
净冬笋……………………………………四两
冬菜………………………………………三两
格炸(见“炸卷果”注❶)…………………三两
香菜………………………………………一两
姜………………………………………三钱半
炸花生仁(去皮)…………………………二两
鸡蛋………………………………………二个
小茴香……………………………………二分
花椒盐……………………………………三分
山药………………………………………三两
湿淀粉……………………………………三钱
面粉………………………………………五钱
酱油…………………………………一两三钱
白糖……………………………………四钱半
味精………………………………………一钱
桂皮………………………………………二分

八角(大料)……………………………………二分

精盐……………………………………………二分

白汤(见"瓤豆腐"注❷)…………………………八两

芝麻油…………………………一斤半(约耗四两五钱)

制　法

1. 冬笋（留少许另用）用刀劈成两半，在笋面上都剞成二分宽的斜十字花刀，刀口深度为每一半冬笋厚度的二分之一。素鸡也劈成两半，在劈开的断面上剞成二分宽的一字花刀，刀口深度为每一半素鸡厚度的三分之二。将以上原料放在一起，加入酱油（五钱）拌匀浸好。姜拍松，取五分切成末。面粉内加少量清水调成糊。炸花生仁切成碎末。

2. 炒勺内放入芝麻油(一斤)，在旺火上烧到八成热，下入素鸡和冬笋，炸成焦黄色，倒入漏勺中。再将炒勺放在旺火上，放入芝麻油（五钱）烧到八成热，下入姜块、桂皮、八角炸出香味，再放入白汤(五两)、白糖(四钱)、酱油（五钱)、味精(三分)、小茴香（用纱布包上)、冬菜以及炸好的素鸡、冬笋；烧开后，移在微火上煨，等到汤汁煨去一半时，把余下的汤汁滗在碗中，并挑出冬菜(挤净汤汁)、桂皮、八角、小茴香、姜块不要。然后，取出素鸡横切成一分半厚的半圆形片，冬笋竖切成一分厚的片，放入盛汤汁的碗内，上屉蒸约二十分钟取出。

3. 鸡蛋揺入碗内，加入精盐（二分）搅匀，用热芝麻油（五钱）炒熟。山药去皮蒸熟，压成泥，用热芝麻油(五钱)炒成黄色。香菜洗净切成末。格炸切成条，用热油炸焦后压成碎末。把以上原料及炸花生仁末一并掺在山药泥中，放入

味精（五分）、白糖（二分）和花椒盐，拌成馅。

4．芝麻油（一斤）放在炒勺内，在旺火上烧到六成热，将整张油皮下入油中，炸成焦黄色，捞出放在热水中（要保持油皮完整）泡软，沥去水分。

5．取一张油皮先切一块三寸宽、半尺长的长方块，横铺在大盘中，把素鸡片圆面朝外，一片压一片地顺油皮的长度码成两排，再将冬笋片码在两排素鸡的中间，成突出的脊形，即为“鸡胸骨”。将另一张油皮切去棱角（裁下的碎油皮垫在“鸡胸骨”上），整张盖在“鸡胸骨”上，并把边缘掖在底层油皮下面，蒙上湿布，捏塑成鸡脯朝上的鸡身形状。然后将余下的油皮裁成二寸宽的条，分别截成二寸见方的块两块、三寸长的条两条、六寸长的条一条。余下的冬笋切成长一寸、粗二分半的条两条。

6．将两张二寸见方的油皮铺在湿布上，上面放上馅摊成条，把冬笋条放在油皮一端嵌进馅内一半，用布将油皮卷成卷，用手捏成鸡腿形状。去掉湿布，将外皮开口处用面糊粘好，接在“鸡身”下部两侧。再将两张三寸长的油皮也摊上馅条，用同样的方法捏成鸡翅形状，安在“鸡身”上部两侧。然后，将六寸长的油皮摊上馅条，用冬笋削成鸡嘴形状，嵌在馅条的一端，再捏塑成鸡颈和鸡头形状。用冬笋刻成鸡冠形状染红，镶嵌在“鸡头”上，用花椒粒做眼珠，香菇做成眼皮，均用面糊粘好，安在“鸡身”上，并使“鸡颈”和“鸡头”侧弯在“鸡身”旁。

7．整鸡塑成后，用刀在“鸡身”上划成一寸宽的刀纹，将“鸡腿”、“鸡膀”和“鸡颈”分别切成两段，对好刀口，

仍保持整鸡的形状，放在抹了一层油的盘中，上屉蒸约二十五分钟取出。

8. 炒勺内放入芝麻油(五钱)，在旺火上烧到八成热，下入姜末、白汤(三两)、酱油（三钱)、白糖（三分)、味精(二分)，烧开后，用调稀的湿淀粉勾成浓汁，淋上芝麻油(五钱)，浇在“鸡身”上即成。

特　点

此菜形似真鸡，金红润泽，香嫩清鲜，并有冬菜和花生仁的香味。

一九三、鸳　鸯　两　合

原　料

荸荠(直径一寸二分)……………………十二个
鲜藕(直径一寸半)……………………一斤
豆沙馅❶……………………三两
白糖……………………四两
糖桂花……………………一钱
青梅……………………五钱
金糕……………………五钱
黑瓜子仁……………………五钱

---

❶ 豆沙馅制法：红小豆(一斤)洗净煮烂，过箩去皮，只取用豆沙。把锅放在微火上，倒入芝麻油(半斤)烧热。下入豆沙和白糖（一斤半)、糖玫瑰(一两)，边炒边撒入面粉(二两)，炒到适当干度盛出，即为豆沙馅。每斤红小豆约出三斤半豆沙馅。

芝麻仁……………………………………………………一两
水发冬菇……………………………………………………五钱
净冬笋……………………………………………………一两
菠菜……………………………………………………半斤
姜末……………………………………………………二分
味精……………………………………………………三分
酱油……………………………………………………三分
湿淀粉……………………………………………………四钱
鸡蛋……………………………………………………二个
面粉……………………………………………………五钱
花椒盐……………………………………………………五分
白汤(见“瓤豆腐”注❷)……………………………五钱
芝麻油……………………………………一斤(约耗二两)

制　法

1. 鲜藕去皮，切成二分厚的片，共十二片，用清水洗净。冬笋、冬菇均切成绿豆大的丁。菠菜洗净焯熟，剁成碎末，挤净水分，放在碗中。

炒勺内放入芝麻油(五钱)，在旺火上烧到八成热，下入姜末和切好的冬笋、冬菇，再放入酱油、味精、白糖(二分)和白汤炒熟，用湿淀粉（一钱）调稀勾芡，倒在菠菜内，加入芝麻油（二钱）拌成馅。

2. 将每片藕切成两片相连的藕夹。把馅分别填入十二片藕夹中，即为藕合。把鸡蛋搕在碗中，加入湿淀粉(三钱)、面粉和清水(一两)，搅成鸡蛋糊。然后将藕合蘸匀一层鸡蛋糊，并在开口处粘上芝麻仁。

3．芝麻油（一斤）倒在炒勺内，在旺火上烧到五成热，下入藕合炸成焦黄色时捞出。待油温升到八成热时，再下入藕合稍炸一下，即倒入漏勺中沥去油，然后摆在盘的一边，上面撒上花椒盐。

4．在制作藕合的同时，将荸荠去皮洗净，由蒂部把膛挖空（不要挖透）煮熟，把豆沙馅填入膛内，即为荸荠合。将青梅、金糕切碎，与黑瓜子仁分别镶嵌在十二个荸荠合的馅上，上屉蒸约十五分钟取出，摆在藕合的另一边。炒勺内放入清水（二两）和余下的白糖，在火上熬成糖汁，加入桂花，浇在荸荠合上即成。

特　点

此菜白色荸荠合，脆嫩甜酸，有桂花香味；黄色藕合，酥鲜麻咸，有芝麻香味。因两合的色、形、味截然不同，故称鸳鸯两合。

一九四、桂　花　干　贝

原　料

水发腐竹❶……………………………………二两

鸡蛋……………………………………四个

味精……………………………………二分

精盐……………………………………四分

❶ 腐竹：将豆浆表面结的油皮，划成两块，将每块用手抻成长条，放在竹竿上晾晒，然后进行烘干，即为腐竹。用时再行水发，营养价值较高。

糖桂花……………………………………………五分
姜末………………………………………………二分
白汤(见“瓤豆腐”注❷)…………………一两二钱
素火腿(见“三夹火腿”注❶)……………五钱
芝麻油……………………………………………二两半

制　法

1．水发腐竹切成三分长的细丝(越细越好)。素火腿切成细末。

2．炒勺内放入芝麻油(五钱)，在旺火上烧到八成热，先后下入姜末、白汤、腐竹丝、味精(二分)和精盐(二分)。待汤烧开后，用微火㸆干汤汁，将腐竹丝倒在碗中，搕入鸡蛋，放入精盐（二分）和桂花搅匀。

3．炒勺内放入芝麻油（二两）在旺火上烧热，倒入搅好的鸡蛋、腐竹丝炒熟，盛在盘中，撒上素火腿末即成。

特　点

此菜色呈金黄，质地软嫩，有桂花香味。

其　他　菜　类

一九五、炒　豆　腐　脑

原　料

南豆腐（北豆腐则用一块）……………………一块半
湿淀粉……………………………………………二钱
绍酒………………………………………………二钱
味精………………………………………………三分
精盐………………………………………………一钱
葱末………………………………………………五分
姜末………………………………………………五分
鸡汤………………………………………………二两
熟猪油……………………………………………五钱
鸡油………………………………………………二钱

制　法

炒勺放在旺火上，倒入猪油烧温，放入葱末、姜末稍炸一下，不等变黄，即将豆腐放到勺中，炒二、三分钟，边炒边将豆腐捣碎。然后加入精盐、绍酒、味精及鸡汤，搅成羹状，用湿淀粉调稀勾芡，淋上鸡油即成。

特　点

此菜状如北京小吃“豆腐脑”，色白羹稠，入口即化，并

稍有葱香味，适于老年人食用。

一九六、锅塌豆腐

原料

南豆腐……………………………………………二块
鸡汤……………………………………………二两
鸡蛋……………………………………………二个
面粉……………………………………………六钱
味精……………………………………………六分
绍酒……………………………………………二钱
精盐……………………………………………三分
葱末……………………………………………一钱
姜末……………………………………………一钱
芝麻油……………………………………………一钱
熟猪油……………………………一斤半(约耗二两)

制法

1. 豆腐切成一寸四分长、七分宽、一分半厚的片，平摆在盘中，撒上葱末（二分)、姜末（二分)、味精(二分)、精盐（一分),淋上绍酒（一钱）浸好。鸡蛋磕在碗中搅匀。

2. 炒勺放在旺火上，倒入猪油(一斤半)，烧到四成热时，将豆腐片两面先沾上面粉，再蘸上蛋液，逐片下入油中，炸成黄色，捞出沥去油，并择去豆腐片上粘连的蛋丝和蛋渣。

3. 炒勺里留下猪油五钱，在旺火上烧到八成热时，下

入葱末（八分）、姜末（八分）、鸡汤、精盐（二分）、绍酒（一钱）、味精（四分）和炸好的豆腐片。汤开后，移到小火上煬一分钟，当汤汁收干时，淋上芝麻油，拖入盘中即成。

特　点

此菜呈蛋黄色；豆腐经过锅煬后，浸进汤味，吃起来软嫩鲜香。

一九七、朱　砂　豆　腐

原　料

南豆腐……………………………………………二块
鸡脯肉……………………………………………二两
熟咸鸭蛋黄………………………………………三个
葱花………………………………………………二分
湿淀粉……………………………………………二钱半
鸡汤………………………………………………三两
味精………………………………………………六分
绍酒………………………………………………二钱
精盐………………………………………………一分
鸭油………………………………………………一两半

制　法

1. 鸡脯肉用刀背砸成细泥，加入鸡汤（五钱）调匀。熟咸鸭蛋黄（红色带油的最好）压成细泥，也加入鸡汤（五钱）调匀。南豆腐切去上下的皮，用刀抹成细泥。将以上三种泥分别过一下箩，去掉渣滓，然后合在一起，加入鸡汤（二

两)、绍酒、味精、湿淀粉、精盐搅拌成泥糊。

2. 炒勺里倒入鸭油(五钱)，在旺火上烧到五成热，放入葱花稍炸一下，随即加入一半泥糊，炒一分钟后，再倒入鸭油（五钱）和另一半泥糊，炒熟后，淋入鸭油(五钱)搅匀即成。

特　点

此菜质地细腻软嫩，有如豆沙，味道鲜香，色红油亮。

一九八、家　常　豆　腐

原　料

豆腐……………………………………………………四块
猪肉（肥瘦各半）……………………………三两
豆瓣辣酱……………………………………………一两
豆豉……………………………………………………二钱
青蒜段…………………………………………………二两
姜片……………………………………………………三分
葱段……………………………………………………二分
花椒粉…………………………………………………一分
辣椒粉…………………………………………………二分
酱油……………………………………………………二钱
绍酒……………………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………………二钱
精盐……………………………………………………二分
味精……………………………………………………五分

鸡汤……………………………………………………一斤
二合油（猪油、花生油各半）…………………二两
花生油…………………………………………………一两

制　法

1．豆腐切成一寸二分长、一寸宽、一分半厚的片，平放在盘中，撒上精盐腌一下，然后用热花生油将两面煎成焦黄色。猪肉去皮切成一寸长的片。

2．炒勺内放入"二合油"，在旺火上烧到八成热，下入葱段、姜片、肉片煸炒几下，再下入豆瓣辣酱、辣椒粉、豆豉，炒出香味后，下入酱油、绍酒、鸡汤和煎好的豆腐，移到微火上㸆。待汤剩下三分之一（约㸆七、八分钟）时，再改用旺火，下入味精，淋入调稀的湿淀粉勾芡，并投入青蒜段，最后把豆腐拖入盘中，撒上花椒粉即成。

特　点

此菜豆腐经过煨㸆后，色泽红润，质地香嫩，具有鲜、辣、麻、咸等味。

一九九、豆　腐　饺

原　料

南豆腐…………………………………………………二块
青虾肉…………………………………………………二两
猪肥肉…………………………………………………一两
葱末……………………………………………………二分
姜汁（见"芫爆里脊"注⑮）……………………一钱

罐头鲜蘑……………………………………一小筒
鸡蛋清……………………………………一两
绍酒……………………………………二钱
精盐……………………………………二分
味精……………………………………五分
胡椒粉……………………………………二分
湿淀粉……………………………………二钱
鸡汤……………………………………五两
芝麻油……………………………………七钱
鸡油……………………………………二钱

制　法

1. 虾肉和猪肉一起剁成细泥，加入鸡蛋清、湿淀粉（一钱）、绍酒、精盐（一分）、味精（二分）、葱末、姜汁、胡椒粉（一分）、鸡汤（五钱）、芝麻油（一钱），搅成稠糊状，并用手挤成十二个丸子（直径约为六分）。

2. 将豆腐切成一分厚、大小一致的三角片，共二十四片。先将十二片豆腐分别放在十二个羹匙内，每片豆腐上放上一个丸子；然后，将剩下的十二片豆腐分别盖在每个丸子上面（两片豆腐的三角要对齐，成水饺状），上屉蒸约十五分钟取出，摆在盘子周围。

3. 炒勺在旺火上烧热，放入芝麻油（二钱）烧到八成热时，倒入鲜蘑，加入精盐（一分）、味精（一分）、鸡汤（五钱）煸炒两下，盛在豆腐饺盘的中间。

4. 炒勺内放入芝麻油（四钱）、鸡汤（四两）、胡椒粉（一分）、味精（二分），用余下的湿淀粉调稀勾成浓汁，淋

上鸡油，浇在豆腐饺和鲜蘑上即成。

特 点

此菜形同水饺，软嫩，鲜香，清淡不腻。

二〇〇、炒 格 炸

原 料

格炸（见“炸卷果”注❶）……………………半斤
羊里脊肉……………………………………二两
葱丝…………………………………………五钱
姜末…………………………………………二钱
蒜末…………………………………………二钱
干淀粉………………………………………三钱
酱油…………………………………………七钱
绍酒…………………………………………二钱
醋……………………………………………一钱
芝麻油………………………………………二钱
花生油…………………………一斤（约耗一两半）

制 法

1. 格炸切成一寸长、一分厚的片。羊里脊肉去筋后，横着肉纹切成半分粗的丝。葱丝、姜末、蒜末一起放在碗里，加入酱油、绍酒、醋、干淀粉和五钱水调成芡汁。

2. 炒勺内倒入花生油（一斤），在旺火上烧到七、八成热，放入切好的格炸，翻搅着炸约四、五分钟，待格炸已炸焦、呈深黄色时，再下入肉丝一起稍炸一下。然后，迅速将

油滗出，一边颠动炒勺，一边徐徐淋入调好的芡汁，使格炸和肉丝挂满芡汁（这样可保持格炸焦脆，吃后盘内还不见芡汁），再淋入芝麻油，颠翻两下即成。

特　点

此菜格炸酥香，肉丝鲜嫩，有较浓的姜、蒜味道。

二〇一、炒 黄 瓜 酱

原　料

瘦猪肉……三两
嫩黄瓜……三两
湿淀粉……一钱
酱油……一钱
绍酒……一钱
黄酱……一钱半
味精……三分
精盐……一分
葱末……二分
姜末……二分
猪骨汤……少许
芝麻油……三钱
熟猪油……六钱

制　法

1. 将黄瓜洗净后，只选用尾端籽少的部分（其余部分另作他用），切成二分见方的丁，用盐拌匀（可使黄瓜保持色

绿质脆)，腌出黄瓜里的水分，澄出不要。瘦猪肉也切成二分见方的丁。

2. 炒勺内舀入猪油（六钱），在旺火上烧热，放入肉丁煸炒。待肉丁内水分炒出来，勺内响声加大时，把勺移到微火上；到肉的水分已尽、响声变小时，再端到旺火上炒三、四分钟，直到肉的颜色由深变浅。随即加入葱末、姜末和黄酱炒二、三分钟，待酱味浸到肉中后，放入黄瓜丁、绍酒、酱油、味精略炒（如勺内汁干时，可加入少许猪骨汤），用湿淀粉调稀勾芡，再淋上芝麻油，翻炒几下即成。

特　点

此菜质地脆嫩，味道浓香，宜在黄瓜初上市时制作（这时的黄瓜最脆嫩清香）。按此方法，将黄瓜丁换成鲜豌豆，做成“炒豌豆酱”，味道也好。

二〇二、钳子米芹菜

原　料

芹菜心……………………………………………八两
钳子米（大虾干）………………………………六钱
葱末……………………………………………一钱半
姜末……………………………………………一钱半
姜汁（见“芫爆里脊”注❶）……………………二钱
味精……………………………………………五分
绍酒……………………………………………一钱
精盐……………………………………………四分

鸡油（或熟猪油）……………………………………六钱

制　法

1. 芹菜心洗净择去筋，掰成一寸长的段。钳子米用热水泡透，大的片成三片，小的片成两片。

2. 炒勺内放入鸡油，在旺火上烧到八成热，下入葱末、姜末、钳子米，略煸一下，随后下入绍酒、姜汁、精盐。这时，将芹菜心放在漏勺里，在开水中焯一下，立即倒入炒勺内，下入味精，迅速翻炒两下即成。

特　点

此菜黄绿两色分明，脆嫩清鲜，爽口不腻。

二〇三、奶　汤　干　丝

原　料

白豆腐干……………………………………………五两

熟鸡丝……………………………………………一两

熟火腿丝…………………………………………五钱

牛奶………………………………………………二两

豌豆苗……………………………………………几根

味精………………………………………………五分

精盐………………………………………………四分

姜末………………………………………………一分

鸡汤………………………………………………一斤

鸡油………………………………………………二钱

熟猪油……………………………………………三钱

制　法

1. 白豆腐干放入凉水锅中，在旺火上煮到八成开，移到小火上再煮五、六分钟，把豆腐干煮透，捞出晾凉。然后将豆腐干平放在砧板上，用较重的木板压两小时，再切成极细的丝（搓散）放到开水里，烫三、四次，沥干水分。

2. 炒勺在旺火上烧热，倒入猪油，放入姜末稍煸一下，再将鸡汤倒入，同时下入豆腐干丝和精盐，烧开后，撇去浮沫，加入牛奶。汤再烧开后，下入味精，盛入汤盘内，把熟鸡丝、熟火腿丝和洗净消毒的豌豆苗等放在上面，淋上鸡油即成（喜食辣味者可加入少许细姜丝）。

特　点

此菜汤色乳白，间以红、绿各色配料相衬，色调美观；干丝细软，味鲜而香。

二〇四、翡　翠　羹

原　料

菠菜叶(或油菜叶)……………………………二两
鸡脯肉……………………………………………一两
鸡蛋清……………………………………………三两
鸡汤………………………………………………八两
湿淀粉……………………………………………三钱
精盐………………………………………………三分
白糖………………………………………………二分
绍酒………………………………………………二钱

味精……………………………………………五分
姜末……………………………………………一分
熟猪油…………………………………………二两

制　法

1. 菠菜叶洗净剁成细泥。鸡脯肉砸成鸡泥。

2. 取八钱猪油倒入炒勺中，在旺火上烧热，将菠菜泥、精盐（一分）、绍酒（一钱）、白糖（一分）和味精（二分）调匀倒入，约炒一、二分钟，再加入鸡汤（四两），并不断搅动。待烧开后，加入调稀的湿淀粉（一钱），即成稠羹，倒入汤盘中的一边。

3. 鸡蛋清放入碗中，加入鸡泥、姜末、绍酒（一钱）、精盐（二分）、白糖（一分）、味精（三分）和湿淀粉（二钱），搅打起泡沫，再加入凉鸡汤（四两）搅打起沫，即为鸡茸。取一两二钱猪油倒入炒勺中，放在旺火上烧热（不要冒烟），将鸡茸倒入，用小手勺不断地搅成稠羹，倒入汤盘中的另一边即成。

特　点

此菜味清淡而嫩鲜，倒入盘中后，白绿两色分明，故名翡翠羹。

二〇五、五　末　羹

原　料

熟鸡肉……………………………………………四钱
水发海参（见“葱烧海参”注❶）………………四钱

水发口蘑……………………………………四钱
水发玉兰片………………………………四钱
叉烧肉❶…………………………………四钱
醋……………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………六钱
猪骨汤…………………………………一斤二两
香菜………………………………………三分
酱油………………………………………四钱
绍酒………………………………………二钱
味精………………………………………三分
胡椒粉……………………………………二分
鸡油（或猪油）…………………………一钱

制　法

1. 鸡肉、海参、玉兰片、口蘑、叉烧肉均切成一分见方的丁。香菜洗净消毒后切成碎末。湿淀粉用一两水调稀成芡汁。

---

❶ 叉烧肉制法（按一斤生猪肉计算）：

1. 取生猪肉（最好用腿肉）一斤，把皮片去，切成二寸长、一寸宽、五分厚的块。盆内倒入清水约半斤，放入精盐（三钱）、花椒（三、四粒）、八角（三、四瓣）搅拌。然后放入肉块，再搅拌几下，浸泡五小时后，把肉块捞出，挤净水分。

2. 炒勺里放入花生油（一斤），烧到七成热（油刚一冒烟）时，把肉块放入，炸成焦黄色后捞出。

3. 炸过的肉块放入空勺内，同时放入白糖（一两三钱）、绍酒（三钱）、姜丝（五分），酱油（六钱）、芝麻油（一钱）以及紫丁香、白芷（二样药材共有一、二分即可，也可不放）等。再加入凉水，浸没肉块，在旺火上煮开后，移到小火上再煮一个多小时，把肉煮熟（不要煮得太烂），汤成浓汁即成。

2. 汤勺内倒入猪骨汤，放在旺火上。把切好的五种丁与酱油、醋、绍酒、味精等一并放入汤勺内，翻搅几下。待汤烧开时倒入芡汁，再翻搅几下。芡熟后，撒上胡椒粉、香菜末，倒在汤碗内，淋上鸡油即成。

特　点

此菜汤中有红、白、褐等色的小丁，味香而鲜，并稍有酸辣味。

二〇六、干煸鲜蘑

原　料

罐头鲜蘑……………………………………五两
猪肉（瘦多肥少）…………………………四两
冬菜……………………………………………二两
核桃仁…………………………………………一两
扁豆……………………………………………二两
葱末……………………………………………一两
绍酒……………………………………………一两
精盐……………………………………………二分
酱油……………………………………………一两
白糖……………………………………………八钱
味精……………………………………………一钱
芝麻油…………………………………………五钱
花生油……………………………一斤半（约耗四两）

制　法

1. 鲜蘑去根，剞上十字花刀。猪肉、冬菜分别剁成末。核桃仁用开水泡透，剥去黄皮。扁豆择去两角，去筋洗净，切成七分长的段。

2. 花生油（一斤半）倒入炒勺内，在旺火上烧到八成热，下入鲜蘑炸成浅黄色捞出。再将核桃仁炸酥，捞在盘中。然后，将扁豆炸成碧绿色（约六成熟）捞出。

3. 炒勺内留花生油（二两半），仍烧到八成热，放入肉末，煸干水分。接着，下入绍酒、精盐和炸好的鲜蘑，一起煸炒出香味，再下入冬菜末、酱油、白糖、葱末、扁豆、味精，稍加翻炒，淋上芝麻油，盛在盘中，将炸好的核桃仁摆在菜的周围即成。

特　点

此菜呈黄、绿、褐三色，鲜蘑脆嫩，桃仁酥香，清鲜而味纯。

二〇七、鸡粥鲜桃仁

原　料

鲜核桃……………………………………………四斤
鸡脯肉……………………………………………一两半
鸡油………………………………………………三钱
鸡汤………………………………………………一斤
牛奶………………………………………………二两
湿淀粉……………………………………………三钱
姜汁（见“芫爆里脊”注❶）……………………二分

精盐……………………………………………………二分
绍酒……………………………………………………二分
味精……………………………………………………五分
葱段……………………………………………………五分
姜片……………………………………………………五分

制　法

1. 鲜核桃去掉绿皮，砸碎硬壳（要保持桃仁完整）取出桃仁，剥去外面一层黄皮（可出净桃仁八两），立即泡在凉水中洗两遍，洗后仍泡入凉水中(以防风干变色)。鸡脯肉去掉脂皮和白筋，切成极细的末，先用凉鸡汤（一两）调和一下，再放入湿淀粉（一钱）搅成鸡粥。

2. 将汤勺放在旺火上，放入鸡油烧热，下入葱段、姜片，将要炸黄时，烹入绍酒，倒入鸡汤(九两)。待汤烧开后，撇去浮沫，再熬约二十秒钟，捞出葱、姜。下入精盐、味精、牛奶。用余下的湿淀粉调稀勾芡。然后下入桃仁、姜汁和鸡粥。用手勺搅匀烧开，倒入汤碗中即成。

特　点

此菜颜色素白，鸡粥和桃仁鲜嫩清香，为夏令时菜。在烹制时，必须在勾芡后下入鸡粥、桃仁，否则鸡粥易老，桃仁会变色。

二〇八、油　爆　双　脆

原　料

猪肚头仁……………………………………………一两半

鸭肫（或鸡肫）……………………………一两半
葱丁……………………………………………三分
青蒜段（洗净）………………………………五分
蒜片……………………………………………二分
湿淀粉………………………………………一钱半
鸡汤……………………………………………二钱
醋………………………………………………三分
绍酒……………………………………………一钱
姜汁（见"芫爆里脊"注❶）…………………一钱
精盐……………………………………………三分
味精……………………………………………四分
花椒油（见"油爆肚仁"注❶）………………三钱
熟猪油…………………………………一斤（约耗四钱）

制　法

1. 用刀把猪肚上口较厚的地方的外皮片去，即为猪肚仁，并刮去肚仁上的油丝。在肚仁的软面上剞成蓑衣花刀，再切成二分宽、一寸长的坡刀片（切法详见"汤泡肚尖"）。

撕掉鸭肫外面的浮油，破开后洗去鸭食，揭去里面的一层黄皮（即鸭内金），片去里外的筋膜。然后把每个鸭肫破成八块，每块剞成一分宽的十字花刀。

2. 将切好的肚仁和鸭肫放进漏勺内，在开水中烫一下，沥去水分。炒勺内倒入猪油（一斤），在旺火上烧到冒青烟时，即将烫过的肚仁和鸭肫倒入油中，约爆二秒钟，急速捞出，倒去勺中油。

3. 炒勺内倒入花椒油，在旺火上烧热，放入爆过的肚

仁和鸭胗，倒入芡汁（青蒜段、葱丁、蒜片、绍酒、姜汁、醋、精盐、味精、湿淀粉和鸡汤一起调成），翻炒三、四秒钟，待挂满芡汁后，盛在盘中即成。

特　点

此菜有白、褐、绿三色，外形美观；质地脆嫩，滋味鲜美，食后盘内无余汁。

二〇九、糟熘三白

原　料

梭鱼（或青鱼）肉……………………………一两半
鸡里脊肉（见“鸡茸银耳”注❶）………………一两半
水发玉兰片……………………………………七钱
鸡蛋清…………………………………………四钱
湿淀粉…………………………………………一两
香糟酒（见“糟肉”注❶）………………一两二钱
白糖…………………………………………二钱半
味精……………………………………………二分
精盐……………………………………………三分
姜末……………………………………………五分
猪骨汤…………………………………………三两
鸡油……………………………………………二钱
熟猪油……………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 梭鱼肉去皮去刺，切成一分厚的坡刀片。鸡里脊肉

及玉兰片均切成半分厚的坡刀片。然后，在鱼片和鸡片内各掺入一半鸡蛋清，搅拌均匀，再分别加入湿淀粉（三钱）拌匀浆好。

2. 把猪油（一斤）放入炒勺里，在旺火上烧温（油稍一热即可），放入鸡片拨散，约炸十五秒钟，达四、五成熟后捞出。接着放入鱼片拔散，约炸二十五秒钟，到六、七成熟后捞出。

3. 炒勺擦净放在旺火上，放入猪骨汤、香糟酒、白糖、精盐、姜末搅匀。待汤烧开后，把鱼片及玉兰片放入，㸆一分钟左右，再放入味精，用剩下的湿淀粉调稀勾芡；然后，倒入鸡片，淋上鸡油，翻搅两下即成。

特　点

此菜色白黄，味香甜，肉质鲜嫩清淡，有香糟味。

二一〇、玉　米　全　烩

原　料

罐头玉米（粥状的）……………………………三两

鸡腰……………………………………………四个

鸭掌……………………………………………八个

熟鸡皮…………………………………………三钱

水发鱼骨❶……………………………………二钱

油发鱼肚（见"荷花鱼肚"注❶）………………一钱

---

❶ 鱼骨又称名骨，是鲨鱼的软骨和鲟鱼的头骨。产于我国沿海地带，以金黄、明亮、油润的为好。吃法与"鱼唇"相同。

罐头鲜蘑……………………………………二钱
净冬笋………………………………………二钱
鲜豌豆粒(或茭白、蒲菜)…………………二钱
牛奶………………………………………二两半
精盐…………………………………………二分
味精…………………………………………五分
绍酒…………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………一钱半
鸡汤…………………………………………一斤
葱段…………………………………………五分
姜片…………………………………………五分
姜汁(见“芫爆里脊”注❶)………………二分
碱……………………………………………少许
鸡油…………………………………………一两

制　法

1．鸡腰、鸭掌洗净煮熟。鸡腰去掉脂皮，大个的一破两半。鸭掌去筋去骨，每个切成三块。熟鸡皮切成与鸭掌同样的块。水发鱼骨洗净，切成五分见方的片。油发鱼肚切成一寸长、三分宽的块，用温水洗净。鲜蘑大个的切成三块。冬笋切成八分长、三分宽、一分半厚的片。

2．将上述原料放入开水锅中氽一下捞出，沥去水分。再将鲜豌豆也放入开水（加少许碱）中焯一下，捞在冷水中泡凉。

3．将汤勺放在旺火上，放入鸡油烧热，下入葱段、姜片炸成金黄色时，烹入绍酒，倒入鸡汤，约煮二十秒钟后，

捞出葱、姜。随即将氽过的鸡腰、鸭掌等（除去豌豆）放入勺中烩约二十秒钟，再相继下入豌豆、玉米、牛奶和味精。待汤烧开后，用湿淀粉调稀勾芡，淋入姜汁即成。

特　点

此菜汤汁呈乳白色，玉米鲜嫩清香，鸡腰、鸭掌等副料滋味醇厚。

二一一、白扒鸡肚羊

原　料

熟鸡脯肉……………………………………一两半
油发鱼肚(见“荷花鱼肚”注❶)………………半两
熟羊蹄筋……………………………………一两半
牛奶…………………………………………三两
湿淀粉………………………………………二钱
葱丝…………………………………………一钱
姜汁(见“芫爆里脊”注❶)……………………五分
精盐…………………………………………二分
绍酒…………………………………………二钱
味精…………………………………………五分
鸡汤…………………………………………五两
鸡油………………………………………一两一钱

制　法

1．油发鱼肚洗去油污和腥味，切成三分厚的坡刀片，整面（即颜色较白、蜂窝均匀的一面）朝下放在盘内中心

处。熟鸡脯肉光面朝下放在砧板上，顺着鸡脯的肉纹披着刀片成三分厚的片，按原形码在盘内鱼肚的一边。熟羊蹄筋竖着切成两半，放在炒勺内，加入鸡汤(二两)，在微火上煨烂(约一小时左右)，盛在盘内鱼肚的另一边。

2. 炒勺内放入鸡油(三钱)，烧到四、五成热，下入葱丝煸成黄色，随即烹入绍酒，倒入鸡汤(三两)，将葱丝捞出，把鱼肚片、鸡脯片和羊蹄筋轻轻推入勺内。待汤烧开后，把汤滗出三分之二，放入牛奶、姜汁、精盐和味精。牛奶将要烧开时，淋入调稀的湿淀粉勾芡。芡熟后，沿勺边淋入鸡油(三钱)，颠翻一下，再淋入鸡油(五钱)即成。

特　点

此菜色呈乳白，外罩一层黄色的明油；鸡肉鲜嫩，鱼肚松绵，蹄筋软烂，滋味醇香。

二一二、清汤白菜

原　料

活肥母鸡……………………………一只(约重三斤)
瘦猪肉……………………………………二两
猪排骨……………………………………一斤半
白菜心……………………………………一斤
葱……………………………………………三钱
姜……………………………………………二钱
精盐…………………………………………五分
绍酒…………………………………………三钱

胡椒粉……………………………………………一分

制　法

1．将母鸡宰杀，去毛，剁去鸡爪，开膛去内脏，洗净后剔下胸脯肉。将鸡脯肉和瘦猪肉分别砸成细泥。猪排骨洗净，用刀尖划开肋骨间相连的肉，放入凉水锅里，在旺火上烧开后，捞出用温水洗净。葱切成二寸长的段。姜去皮拍松。

2．锅里倒入清水(五斤)，依次放入处理好的排骨和母鸡，在旺火上烧开后，撇去血沫，下入葱、姜，随即把锅端到微火上，使汤保持微开的状态。约煮一个半小时（随煮随撇去血沫)，将鸡和排骨捞出(挑去葱、姜不要)，放入热水盆里洗净。然后，把锅里的浮油撇净，端到旺火上，下入精盐、绍酒和胡椒粉；并将猪肉泥用四两清水调匀，倒入汤里，朝一个方向搅动。待肉泥渣漂起时，将锅移到火口旁边，使半个锅底放在火上，把肉泥渣及浮沫捞净，并舀出半斤汤放在碗里晾凉。接着，将鸡和排骨再放入锅里，在微火上约煮一个半小时捞出。这时，把锅移到旺火上，用晾凉的半斤汤，对入鸡泥里调成汁，取三分之一倒入汤里，不断地搅动。鸡泥渣漂起后，仍按照以上方法把汤清一遍，再把其余的鸡泥汁全部倒入汤里搅动。待鸡泥渣又漂起后捞出，用手勺摁成饼状。然后在微火上，下入鸡泥饼，煮约半小时捞出，余汤即为清汤（约有二斤半)。

3．将每棵白菜心洗净，撕去菜筋后竖切四瓣（大棵的可切六瓣)，放入开水锅里煮到七成熟(煮时不要盖锅，以防菜心变色）捞出，用冷水过凉后，轻轻捋去水分，切成四寸长，

整齐地摆在大汤碗里。先倒入半斤清汤，浸泡约十分钟，使菜心稍微入味，将汤滗出。然后再倒入二斤清汤，用旺火蒸十分钟取出即成。

特　点

此菜清淡爽口，味极鲜美；汤清见底，宛如一碗开水里放着几棵菜心，故又有“开水白菜”之称。

二一三、瓤　竹　荪

原　料

干竹荪❶……………………………………………三钱
猪肥膘肉……………………………………………六两
鸡脯肉………………………………………………二两
鸡蛋清………………………………………………二两
干淀粉………………………………………………一两
胡椒粉………………………………………………一分
精盐…………………………………………………六分
绍酒…………………………………………………三钱
味精…………………………………………………四分
鸡汤…………………………………………………四两
鸡油…………………………………………………二钱

制　法

1．将干竹荪放在开水里约泡十五分钟；泡发后洗净，

---

❶ 竹荪是腐烂在水中的竹子上生长出来的菌类植物。黄色，约二寸多长、半寸多粗，象丝瓜瓤状。其味清鲜，主要产于四川。

放入开水锅里焯一下，捞出用冷水过凉，挤去水分。切去竹荪上端有网状物的一小节和下端根部，然后用剪刀将竹荪剖开，成为约长二寸、宽一寸半的大片。

2. 将猪肥膘肉和鸡脯肉分别砸成细泥。在鸡泥中加入绍酒（二钱）和少许凉鸡汤，调成稠糊，再放入鸡蛋清（一两半）搅匀。然后掺入肉泥及精盐(四分)、味精(二分)、胡椒粉(一分)，朝一个方向搅打，使鸡泥和肉泥充分融合。最后加入干淀粉（六钱）搅匀。另将鸡蛋清（五钱）和干淀粉（三钱）放在一起，调成蛋清糊。

3. 将处理好的竹荪（里朝上）铺平，用净布搌干水分。先抹上一层蛋清糊，再将搅好的肉泥糊分别平摊在每片竹荪上，放在盘内，上屉蒸四、五分钟，取出晾凉，用刀切成五分宽的段。再把每段有竹荪的一面朝下整齐地码在碗里，加入鸡汤（二两）蒸五、六分钟取出。将原汤滗在汤勺里，竹荪翻扣在盘里。

4. 原汤内加入鸡汤(二两)、精盐(二分)、绍酒(一钱)和味精(二分)，在旺火上烧开后，用干淀粉一钱加三钱水调匀勾芡。芡熟后，淋上鸡油，浇在竹荪上即成。

特　点

此菜颜色素白，质地嫩而略脆，味道鲜香，清淡不腻。

二一四、烧 香 菇 托

原　料

干香菇(直径一寸二分的)……………………十六个

鸡脯肉……………………………………………………三两
熟火腿(瘦的)………………………………………三钱
发菜(见“蛤蟆鲍鱼”注❷)………………………少许
油菜叶……………………………………………………二片
鸡蛋清……………………………………………………二两
面粉………………………………………………………一钱
鸡汤………………………………………………………三两
湿淀粉……………………………………………………一钱
精盐………………………………………………………一分
绍酒………………………………………………………二钱
味精………………………………………………………八分
鸡油………………………………………………………二钱
熟猪油……………………………………………………六钱

制　法

1．干香菇去蒂，放在笊篱内用水冲去灰尘和沙子（不要泡在水中洗）。洗净后放在碗内，加入鸡汤(一两)、味精(二分)、绍酒(五分)，在旺火上蒸十分钟取出。用筷子夹起香菇在原汤内涮去浮沫，深色一面朝下平摆在净布上。

2．鸡脯肉剁成泥，加入绍酒(五分)、精盐(半分)、味精(二分)、面粉和猪油，搅拌成稠糊。将鸡蛋清用筷子朝一个方向搅打成泡沫状的糊，分三次掺入鸡泥糊中搅匀。油菜叶洗净，与火腿分别剁成碎末。发菜择去杂质，洗四、五次，挤去水分。

3．把鸡泥糊分别摊在十六个香菇上。再撒上火腿末、油菜末和发菜，上屉用旺火蒸八分钟取出，摆在盘内。将炒

勺放在旺火上，倒入鸡汤(二两)，加入精盐(半分)、绍酒(一钱)、味精(四分)，烧开后，用湿淀粉调稀勾芡，浇在香菇托上，再淋上鸡油即成。

特　点

此菜香菇托上为白色，下为褐色，衬着红、绿各色的配料，色调美观；吃起来软嫩纯鲜，清香适口。

二一五、瓤　发　菜　汤

原　料

发菜(见“蛤蟆鲍鱼”注❷)……………………五钱
净鸡脯肉……………………………………一两
青鱼肉(去刺去皮)…………………………一两
猪肥膘肉……………………………………三钱
水发玉兰片…………………………………一钱
黄瓜…………………………………………一钱
鸡蛋皮(见“炸卷肉”注❶)……………………一张
鸡汤……………………………………二斤三两
鸡蛋清………………………………………二两
面粉…………………………………………一钱
胡椒粉………………………………………三分
精盐…………………………………………一钱
绍酒…………………………………………一钱
味精…………………………………………八分
芝麻油……………………………………一钱二分

鸡油……………………………………………………三钱

制　法

1. 将发菜放在凉水碗里，加入精盐（五分）用手抓洗一遍，再用凉水洗净，挤干水分，挑去杂物，然后加入精盐（二分）、味精（三分）、芝麻油（五分）拌匀浸好。玉兰片切成一寸长、五分宽的薄片。黄瓜洗净，竖着破开，再切成薄片。

2. 鸡肉、鱼肉和猪肥膘肉一起用刀背砸成细肉泥，放在碗里，加入芝麻油（五分）、精盐（一分）、味精（二分）、绍酒（三分）拌匀；再将鸡蛋清分三次放入肉泥里，每放一次，都要朝一个方向搅打，使成稠糊状。

3. 鸡蛋皮（光面朝下）平放在案子上，撒上一层面粉，将肉泥糊倒在蛋皮上摊平。再将浸好的发菜挤干抖散，横铺在肉泥糊中间（长度与蛋皮相等，宽度约三寸许）。然后，将蛋皮卷成卷（卷时要稍紧一些，使蓬松的发菜粘在糊上），放在涂上一层芝麻油的盘子里，上屉蒸十分钟左右取出。晾凉后切成一分半厚的片，一片搭一片地码在碗里，加入鸡汤（三两），蒸热取出，滗去汤，扣在大汤碗里。

4. 汤勺内倒入鸡汤（二斤）烧开，撇去浮沫，下入精盐（二分）、绍酒（七分）、味精（三分）及玉兰片、黄瓜片；待汤再烧开后，徐徐倒入盛发菜卷的大汤碗里，撒上胡椒粉，淋上鸡油即成。

特　点

此菜为汤菜。发菜卷有黄、白、黑三色环绕其间；质地鲜嫩，汤味香醇。

二一六、莲蓬豌豆

原　料

鸡脯肉……………………………………………二两
鸡蛋清……………………………………………四两
面粉………………………………………………二分
干淀粉……………………………………………一分
熟猪油……………………………………………一两
鲜豌豆……………………………………九十八粒
火腿末……………………………………………二钱
油菜叶……………………………………………一片
鸡汤……………………………………………一斤半
绍酒………………………………………………二钱
精盐………………………………………………四分
味精………………………………………………八分
菠菜叶……………………………………………半斤

制　法

1. 鸡脯肉去净脂皮和白筋，砸成鸡泥。鸡蛋清搅打成泡沫状的蛋清糊，掺入面粉和干淀粉搅匀。油菜叶洗净切成八分长极细的丝。豌豆粒煮熟用冷水过凉备用。菠菜剁烂，用净布将汁挤在碗中。

2. 鸡泥内加入绍酒（一钱）、精盐（一分）、味精（三分）、猪油（七钱）和菠菜汁，搅成稠糊，再分三次掺入蛋清糊搅匀。取直径一寸四分、深六分的小酒盅十四个，每个都抹上

一层猪油(共约三钱)，将鸡糊分别装入十四个酒盅内，并在每盅鸡糊上嵌入七粒豌豆(周围六粒，中间一粒)，每粒豌豆嵌进约五分之四，露出五分之一；在中间的一粒豌豆周围，撒上火腿末再点缀少许油菜丝；然后，上屉用旺火蒸五、六分钟，熟后取出，用小勺一个个地从小酒盅内起下来，放在大汤碗里(面朝上)，即为"莲蓬豌豆"。

3. 将鸡汤烧开，下入绍酒(一钱)、精盐(三分)、味精(五分)搅匀、沿碗边徐徐倒入盛有莲蓬豌豆的大汤碗里即成。

特　点

此菜形如嫩绿的莲蓬浮在水面上，色形美观；吃起来软嫩清鲜，最宜在初夏豌豆青嫩时制作。

二一七、清　汤　燕　菜

原　料

干燕窝❶……………………………………五钱

清汤❷………………………………………二斤

碱❸…………………………………………少许

---

❶ 燕窝也称燕菜，即沿海的一种金丝燕所筑的窝。这种金丝燕觅食海里的小鱼，然后把经过胃液消化的一部分食物，象丝一样吐出来，在海边悬崖上营巢，形如兜状。有毛燕、白燕、血燕之分。含蛋白质较多，最宜烹制汤菜。饮食业常用的是白燕。

❷ 清汤制法：把鸡、鸭、猪肉、牛肉等原料放入清水里用小火煮，撇净浮油，最后放入一、二次鸡脯泥，以除去渣沫，并增加汤的鲜味，即为清汤。此汤呈浅黄色，清澈透亮，味极鲜香。

❸ 碱，要少用或不用，以尽量减少菜品营养素的损失。

精盐……………………………………………………一分半

制　法

1．将燕窝放入温水中泡软(约泡十五分钟)，轻轻捞出，用镊子择净燕窝上的黑毛和根，再用温水洗去灰尘（洗时要用手捏攥着洗，不可揉搓，否则易碎)。用一斤开水把碱泡开，放入洗过的燕窝，用筷子慢慢挑动一下，泡五分钟后捞出；接着再用二斤开水泡五分钟，燕窝就胀发起来。然后取二斤开水，晾到八成热，把泡过两次的燕窝放入再泡四分钟（以去净碱分）捞出挤净水。

2．把汤勺放在旺火上，放入清汤、精盐、烧开后撇去浮沫，倒在大汤碗里，把燕窝放入即成。

特　点

此菜是汤菜。燕窝洁白，质地软嫩，汤色浅黄，清澈见底，味道鲜美，营养丰富。

二一八、氽银耳鸭舌

原　料

干银耳❶……………………………………………三钱

鸭舌……………………………………………二十个

鸡鸭汤…………………………………………二斤半

黄瓜(或豌豆苗)………………………………一两半

精盐……………………………………………四分

❶ 银耳，又名白木耳，产于四川，状似花朵，富有营养。

绍酒……………………………………………三钱
味精……………………………………………六分

制　法

1．干银耳放入温水中浸泡一小时，泡发后择去黄根，洗去沙子和其他杂质，挤去水分，撕成直径约七、八分长的小块。

2．将鸭舌用七成开的热水烫一下。取出，撕去舌上的皮膜，用清水洗净后，再放在开水锅里煮熟（约煮二十分钟即可），捞出用冷水泡凉。然后，从鸭舌根部抽去舌内的脆骨，用清水洗去舌心里的如同骨髓一样的油质，捞入漏勺中，沥净水分。

3．黄瓜洗净后，横着片成二分厚的长条，皮朝上每隔一分宽切入一刀(刀口的长度约为黄瓜宽度的五分之四)；每隔五刀将黄瓜切断，共切十段。每段都掰开成五爪状，再把第二和第四片分别向外卷起掖在缝里，即成蝴蝶花样（如用豆苗，只用上杈的两片嫩叶）。

4．将鸡鸭汤(半斤)、绍酒(一钱)、精盐(一分)、味精(三分)放入汤勺内，在旺火上烧开后，下入鸭舌。待汤再烧开时，撇去汤面上的浮沫，下入银耳稍氽一下，随即将鸭舌和银耳捞入大汤碗中，同时放上黄瓜花。接着，另将干净的汤勺放在旺火上，倒入鸡鸭汤(二斤)，加入绍酒(二钱)、精盐(三分)、味精(三分)搅匀烧开，沿碗边徐徐倒入盛银耳鸭舌的大汤碗中即成。

特　点

此菜为汤菜。银耳脆嫩，鸭舌软烂，汤清味鲜。

二一九、鸡 茸 银 耳

原 料

水发银耳(见“氽银耳鸭舌”注❶)…………………一两

鸡里脊肉❶……………………………………一两半

鸡蛋清…………………………………………二两

牛奶……………………………………………三两

鸡鸭汤…………………………………………三两

湿淀粉…………………………………………二钱

葱丝……………………………………………一钱

姜汁(见“芫爆里脊”注❼)……………………五分

精盐……………………………………………二分

绍酒……………………………………………二钱

味精……………………………………………五分

鸡油……………………………………………一两

制 法

1．水发银耳择去根和杂质，用水洗去细沙，取出挤干，撕成三分见方的块，用绍酒(一钱)、姜汁(二分)泡一、二分钟后，放在净布中挤去水分，再加入味精(二分)拌匀。鸡里脊肉剔去白筋，在净水中浸泡二十分钟捞出，用刀背砸成细泥(砸时要加牛奶二钱，使鸡泥色白细腻)，与银耳一起拌好。

---

❶ 鸡里脊肉又称“鸡芽子”或“黄瓜肉”。位于鸡脯肉内侧，紧贴胸骨处，呈长条形，一头稍尖(当中有一条较硬的筋)，是鸡肉中最嫩的部位，宜于切片、丝或砸鸡茸、鸡泥，

鸡蛋清打成泡沫状的蛋清糊，分二、三次掺入鸡泥银耳内搅拌均匀，即成鸡茸银耳。

2. 汤勺内倒入清水四斤，在旺火上烧开后端离火口；将拌好的鸡茸银耳拨成约二寸二分长、一寸宽、一分半厚的椭圆形片(约十片)，逐片下入勺内。然后，把汤勺端到火上，待水烧到八、九成开时，再端下来，将鸡茸银耳轻轻翻一个身。再放在火上烧开，用漏勺捞出，稍晾一会，一片搭一片地码在盘中成圆形。

3. 汤勺内放入鸡油(五钱)，在旺火上烧到四、五成热，下入葱丝煸黄，随即烹入绍酒(一钱)，倒入鸡鸭汤，捞出葱丝不要。然后，将鸡茸银耳轻轻推入汤勺内，并加入精盐，烧开后，煮一分钟，即将汤滗出三分之二，放入牛奶（二两八钱）、姜汁(三分)、味精(三分)。在汤将要再开时，淋入调稀的湿淀粉勾芡，沿勺边淋入鸡油(二钱)，颠动一下汤勺，再淋入鸡油(三钱)即成。

特　点

此菜色白光润，嫩脆鲜香，清爽不腻。

[General Information]
书名=中国菜谱 北京
作者=请自己补充
页数=请自己补充
SS号=请自己补充SSID
出版日期=请自己补充
出版社=请自己补充

书名
前言
目录
目录

肉菜类
一、白肉片
二、虎皮肉
三、干扣肉
四、晾肉
五、筒子肉
六、过油肉
七、糟肉
八、马莲肉
九、杏核肉
十、松子扒肉
十一、红糟肉方
十二、生扒肉方
十三、煳肘
十四、凉冻绿豆肘
十五、酱爆肉条
十六、荷包里脊
十七、芫爆里脊
十八、番茄腰柳
十九、炸卷肉
二〇、锅烧小蹄膀
二一、锅？三夹火腿
二二、炒肉末

二三、炸鹿尾
二四、香菇肉饼
二五、沙锅下水
二六、汤泡肚尖
二七、肝糕汤
二八、炸卷肝
二九、麻酱腰片
三〇、酸辣腰卷
三一、血肠
三二、煨牛肉
三三、干煸牛肉丝
三四、炸卷果
三五、爆牛肉
三六、瓤牛尾
三七、炒芙蓉肚
三八、涮羊肉
三九、烤肉
四〇、烤羊肉串
四一、烧羊肉
四二、焖羊肉
四三、糊羊肉
四四、手抓羊肉
四五、锅烧羊肉
四六、生扒羊肉
四七、扒羊肉条
四八、焦熘肉片
四九、醋熘肉片

五〇、它似蜜
五一、炮煳
五二、油爆肚仁
五三、羊肝排岔
五四、沙锅散丹
五五、沙锅羊头
五六、羊蹄哈尔巴
五七、五滋汤
五八、鸡米鹿筋
五九、清炒驼峰丝
水产菜类
六〇、醋椒鱼
六一、干煎鱼
六二、酱汁活鱼
六三、红蒸鱼
六四、松鼠黄鱼
六五、干烧鲫鱼
六六、豆瓣鲜鱼
六七、酥小鲫鱼
六八、锅？桂鱼
六九、炸瓜枣
七〇、煎糟鱼
七一、鸡汤鱼卷
七二、火腿鱼
七三、糟熘鱼片
七四、抓炒鱼片
七五、白爆鱼丁

七六、软熘鱼扇
七七、粉皮辣鱼
七八、锅贴鱼
七九、番茄鱼腐
八〇、独鱼腐
八一、清蒸甲鱼
八二、烧裙爪
八三、干煸鳝鱼丝
八四、红煨鳝段
八五、炒鳝糊
八六、烩乌鱼蛋
八七、清蒸瓤馅银鱼
八八、雪花鱿鱼
八九、荔枝鱿鱼
九〇、蛤蟆鲍鱼
九一、沙锅鱼翅
九二、鸡茸鱼翅
九三、扒海羊
九四、海红鱼唇
九五、荷花鱼肚
九六、葱烧海参
九七、奶汤海参
九八、绣球干贝
九九、清蒸蟹钳
一〇〇、白扒蟹油
一〇一、芙蓉蟹黄
一〇二、琵琶大虾

一〇三、油焖大虾
一〇四、鱼香虾段
一〇五、桃花泛
一〇六、茉莉虾仁
一〇七、氽鸡茸虾球
一〇八、水晶虾饼
禽蛋菜类
一〇九、烤鸭
一一〇、叉烧鸭
一一一、锅烧鸭
一一二、柴把鸭
一一三、冬虫扒鸭
一一四、荷叶米粉鸭
一一五、水晶鸭
一一六、酥炸鸭卷
一一七、干烧鸭脯
一一八、油爆鸭丁
一一九、糟鸭片
一二〇、烩鸭四宝
一二一、炒全鸭
一二二、糟熘鸭三白
一二三、金鱼鸭掌
一二四、拌鸭掌
一二五、酱鸭膀
一二六、三鲜瓤鸭膀
一二七、葱爆鸭心
一二八、鸭心卷

一二九、炸鸭胗肝
一三〇、炒鸭肠
一三一、卤鸭胗
一三二、松子全鸡
一三三、两味灯笼鸡
一三四、香酥油鸡
一三五、酒香鸡
一三六、蛤蟆鸡
一三七、汽锅鸡
一三八、八宝鸡
一三九、陈皮鸡
一四〇、炸鸡酥络
一四一、葱黄鸡
一四二、菜包鸡
一四三、白露鸡
一四四、酱爆鸡丁
一四五、醋熘鸡丁
一四六、烩生鸡丝
一四七、炒生鸡丝掐菜
一四八、熘鸡脯
一四九、炒鸡脯
一五〇、炸鸡肉串
一五一、炸鸡卷
甜菜类
一五二、冰糖肉
一五三、夹沙肉
一五四、蜜汁素樱桃肉

一五五、炸羊尾
一五六、芝麻丸子
一五七、荸荠糕
一五八、玫瑰荸荠饼
一五九、桔羹湘莲
一六〇、核桃酪
一六一、炒核桃泥
一六二、桂香芋乳
一六三、薄荷鲜桃
一六四、炸鲜果卷
一六五、香蕉锅炸
一六六、蜜汁葫芦
一六七、八宝瓤苹果
素菜类
一六八、炒干烂豆腐
一六九、瓤豆腐
一七〇、干烧冬笋
一七一、奶油扒白蘑
一七二、瓤羊肚菌
一七三、扒松子卷
一七四、红烧小包
一七五、纸包三鲜
一七六、腐乳扣肉
一七七、荷叶肉
一七八、南煎丸子
一七九、糖醋排骨
一八〇、软炸腰花

一八一、焦熘肥肠
一八二、三夹火腿
一八三、干炸黄鱼
一八四、雪包银鱼
一八五、炒鳝鱼丝
一八六、鱼丸汤
一八七、芙蓉鸡片
一八八、两做大虾
一八九、香辣鸡丁
一九〇、熘鸡肝卷
一九一、八宝整鸭
一九二、红扒整鸡
一九三、鸳鸯两合
一九四、桂花干贝
其他菜类
一九五、炒豆腐脑
一九六、锅？豆腐
一九七、朱砂豆腐
一九八、家常豆腐
一九九、豆腐饺
二〇〇、炒格炸
二〇一、炒黄瓜酱
二〇二、钳子米芹菜
二〇三、奶汤干丝
二〇四、翡翠羹
二〇五、五末羹
二〇六、干煸鲜蘑

二〇七、鸡粥鲜桃仁
二〇八、油爆双脆
二〇九、糟熘三白
二一〇、玉米全烩
二一一、白扒鸡肚羊
二一二、清汤白菜
二一三、瓤竹荪
二一四、烧香菇托
二一五、瓤发菜汤
二一六、莲蓬豌豆
二一七、清汤燕菜
二一八、汆银耳鸭舌
二一九、鸡茸银耳